اليقظة والنوم

كيف يمكن أن تحسن نوعية نومك بممارسة اليقظة؟



آنا بلاك

نقلته إلى العربية
هبة الله الغلاييني





Original Title MINDFULNESS and SLEEP

How to improve your sleep quality through practicing mindfulness Author: Anna Black

WC1R 4BW New York, NY 10029 20-21 Jockey's Fields 341 E 116th StLondon

ISBN-13: 9781782495604 ISBN-10: 1782495604 www.rylandpeters.com

---

شركة العبيكان للتعليم،1443 هـ فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بلاك، آنا اليقظة والنوم./ آنا بلاك؛ هبة لله الغلاييني-. الرياض، 1443هـ. 200 ص؛ 14 X 21 سم

ردمك: 4 - 421 - 509 - 603 - 978

1- النوم - علم نفس أ. الغلاييني، هبة لله (مترجم) ب. العنوان ديوي 154.6 2883 / 1443



نشر وتوزيع

المملكة العربية السعودية-الرياض-طريق الملك فهد-مقابل برج المملكة

هاتف: 4808654 11 966+، فاكس: 4808095 11 966+ ص.ب: 67622 الرياض 11517

المقدمة

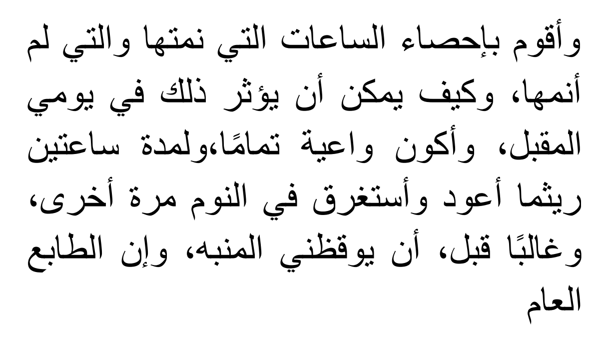
يعاني معظم الناس -في مرحلة ما- صعوبة في النوم، وغالبًا بعد حدث موتر، أو قد يكون السبب مرضيًا سواء أكان جسديًّا أم نفسيًّا، بينما تسبّب بعض الأمراض الأرق، وإن النوم ووظائف الجسم الفيزيولوجية تكون متداخلة الى درجة أن كثيرًا من الحالات المرضية يمكن أن تتفاقم أيضًا نتيجة الحرمان من النوم.

كنت ممن يستغرق في النوم بعد دقائق من وضع رأسي على الوسادة، وحينما أستيقظ بالليل يكون ذلك لمدة قصيرة جدًّا لا تؤثر سلبًا على طبيعة نومي، وكنت أشفق على أصدقائي الذين يروون قصصًا حول لياليهم المتعبة، غير أنني لم أكن أستوعب تمامًا معنى الحرمان من النوم، ولكن تغيّر كل شيء بعد مدة، فإن وصولي إلى مرحلة أواخر الأربعين من العمر، التي تترافق مع أعمال البيت المجهدة، جعلني أنضم الى الملايين الذين يعانون من اضطراب النوم. نعم، إنهم ملايين.



وعندما بدأت أختبر مشكلات النوم، بدأت أهتم بما يحصل، وكنت في بعض الأحيان أعاني قلة النوم، وكنت أسترجع أحلامي الأخيرة، وكان يلزمني ساعة أو ساعتان كي أستغرق في النوم، وفي مرات أخرى، كنت أنام بسرعة، غير أنني أستيقظ، عندما أشعر بحر شديد (كنت أعاني التعرّق الليلي المصاحب لسن اليأس)، وفي المدة التي أصحو فيها أبدأ التفكير، وسرعان ما تراودني أفكار مثل (ماذا لو)، (لو أنه...) مترافقة مع آلام جسدية في كتفي ورقبتي، وشعور بالتوعك في معدتي، وخلال تفكيري في أحداث النهار، ينتابني القلق؛ لأنني ما زلت صاحية،





وأقوم بإحصاء الساعات التي نمتها والتي لم أنمها، وكيف يمكن أن يؤثر ذلك في يومي المقبل، وأكون واعية تمامًا،ولمدة ساعتين ريثما أعود وأستغرق في النوم مرة أخرى، وغالبًا قبل، أن يوقظني المنبه، وإن الطابع العام

لذلك كان (التفكير) بشكل دائم، كانت أفكاري تبقيني في حالة من اليقظة عقليًّا وجسديًّا، نقيض ما يجب عليه أن أكون من أجل أن أحظى بنوم وفير.

بدأت أعير انتباهي لما يحدث، فلاحظت أنه عندما ألتقط لحظة الوعي هذه أقوم بهدهدة نفسي في بعض الأحيان؛ كي أعود إلى النوم بترديد كلمات مثل: لا تفكري، نامي، كما في الأذكار الدينية، وإن التقاط هذه اللحظة كان بمنزلة خدعة، وعلى الرغم من ذلك، تعلمت من خلال ممارسة اليقظة كيف يمكن أن يكون تحويل انتباهي إلى الجسد مفيدًا، عندما تجتاحني أفكار سلبية، وعلى الرغم من أنه يوجد ممارسة تأمل تدعى (فحص الجسد) بإمعان وتركز الانتباه على الجسد (انظر: الفصل الثالث) لم أكن أريد أن أنخرط في هذه العادة لأستغرق في النوم؛ لذلك بدأت أمارس يوغا نيدرا،

ما هي اليوغا نيدرا؟

اليوغا نيدرا هي ممارسة لليوغا التقليدية، وهدفها الحصول على الاسترخاء جسديًّا، وعقليًّا، وعاطفيًّا، وتوصف بأنها «استرخاء عميق مع وعي داخلي».

(سوامي ساتيناندا سارسواتي، يوغا نيدرا، 1976م).

يوغا نيدرا هي ممارسة منسقة، تستغرق بين عشرين إلى خمسين دقيقة، وتتضمن الوضعية الأولى:

الانتباه، أو العزم قبل فحص باقي أجزاء الجسم بدقة، ثم يتبعها تنفس ومشاعر وعواطف ورؤية واعية. ومن أجل استرخاء تام، فمن الأفضل اتباع التعليمات الإرشادية، وكما في فحص الجسم بدقة فإن القصد من هذا ليس الاستغراق في النوم، وهناك الكثير من الصور التوضيحية على مواقع الإنترنت، والكثير من الأقراص الليزرية عن هذا الموضوع، وأنصح بالاطلاع على ما نرغب فيه سواء المدة، أو المحتوى، أو الصوت.

التي هي حالة تأمل؛ للحصول على راحة واسترخاء عميقين، وبدأت أمارسها باستمرار وأنا أتوجه إلى السرير وأيضًا في منتصف الليل، عندما أستيقظ، وفي بعض الأحيان أغفو وأنا أمارسها، لكن في أحيان أخرى أبقى مستيقظة لحين الانتهاء من أدائها، وهذا شيء جيد، فعندما أستيقظ أشعر بالهدوء والاسترخاء والراحة، فاستنتجت أنني يمكن أن أنجز هذا على الرغم من أن بقائي صاحية يوقف شعوري بضرورة النوم.

تغيّرت علاقتي تمامًا مع النوم، ووجدت نفسي أرحّب بأوقات اليقظة بوصفها فرصة لممارسة اليوغا، ومن المحتمل ألا أحصل على نوم كافٍ خلال هذه المدة، غير أن هذا النقص لم يخفف من حصولي على نوعية



جيدة من الراحة، وما كنت أختبره عزّز دراستي عن اليقظة والنوم، ومن خلال ملاحظتي لما يحدث في أثناء الليل، بدأت أركز انتباهي أيضًا على ما كنت أفعله قبل الخلود إلى النوم. ولاحظت أن أفضل شيء هو التوقف عن مشاهدة حلقة أخرى من مسلسل يعرض على التلفاز في وقت متأخر، لأن هذا ما يفسد ساعتي البيولوجية، وأستمر صاحية مدة ساعتين إضافيتين، على الرغم من أني لا أريد هذا، وإن هناك نشاطات أخر مثل الرسم، تجعلني أبقى مليئة بالنشاط، وتؤثر في طبيعة نومي، وهذه بعض الأمثلة لما لاحظته من عاداتي، فتوقفت عن ممارستها، وتجاوزت هبات سن اليأس الليلية، من أجل تحسين نوعية نومي. ومن دون شك، في بعض الأحيان ما زلت أعاني (مشكلات النوم) غير أنني أقدّر أن هناك تداعيات؛ لذلك أصبح ذلك خيارًا واعيًا، وما زلت أعاني الأرق من مدة إلى أخرى، لكنني استوعبته بشكل أفضل.

وتعلمت أنه من المفيد أداء أشياء وتفادي أشياء أخرى، من أجل أن أزيد فرصتي في نوم عميق، وإذا كان عندي مشكلة في النوم، أو في الصحو، أتحاشى أن أحاربهما، عوضًا عن ذلك أعتبر ذلك فرصة لممارسة التأمل في حالة اليقظة.

آمل أن يثير هذا الكتاب فضولكم عن علاقتكم مع النوم، ويشجعكم لتختبروا طريقة أخرى لليقظة... وللنوم.

آنا بلاك

كيف يمكن الاستفادة القصوى من هذا الكتاب؟

إنَّ فائدة هذا الكتاب أنه لا يعالج مشكلات النوم فقط، بل يساعدك على فهمها وإيجاد حلول لها. يمكن أن تعاني مشكلة في النوم في وقت ما، أو مشكلة جديدة بالنسبة إليك، وإن قراءة هذا الكتاب لن تجعل أرقك يختفي، لكن ستكتشف كيف يمكن للتأمل الواعي أن يساعد على تخفيف التوتر تمامًا، وتغيير معتقداتنا عن الصعوبات في حياتنا، وكيف يمكن أن تكون استجابات جسدنا الداخلية أكثر نشاطًا في أوقات الشدة، فعندما نشعر بشكل أفضل بالارتفاعات والانحدارات في حياتنا فسيتحسن نومنا على الأغلب.

وفي الواقع فإنَّ النوم هو عملية معقدة تؤثر فيها عدة عوامل، سواء أكانت تحت سيطرتنا أم خارجها، ويمكن أن نعرف الكثير عنه في الفصل الأول وفي الفصل الثاني، ويمكن أن نحصل على فهم لعملية اليقظة، وأن ممارسة التأمل من أجل الاستغراق في النوم ليست نافعة فقط، بل تقدم نتائج محددة من أجل الاستغراق في النوم.

ولا يمكن أن نجبر أنفسنا على النوم، فالنوم يتسلل إلينا من غير جهد، وعوضًا عن تتبع حقيبة مرسوم فيها تعليمات تساعدنا على ذلك من الأفضل أن نكتشف طريقة مغايرة نبقى فيها يقظين على الدوام، وننام فيها بشكل جيد.

يقول الدكتور جاسون أونغ، الذي صنع نظرية MBTI (معالجة الأرق عن طريق الوعي): إن الأرق هو حالة تمتد مدة 24 ساعة وفقًا لتأثيره فينا، وإنه يعطينا إحساسًا بأنه سيؤثر فينا مدة 24 ساعة، وإن إثراء التأمل الواعي هو إحدى الطرق لفعل ذلك تمامًا، وإن التمارين العملية في الفصل الثالث صممت لتساعدكم على أداء ذلك، وبإمكانكم تطبيقها في الحياة اليومية وفي الأوقات التي لا تستطيعون النوم فيها.

ويعلمكم الفصل الرابع كيفية عمل مفكرة للنوم؛ لتلاحظوا من خلالها ما الذي يحدث عندما تواجهكم مشكلة في النوم، وإنها تشجع على حب الاطلاع الذي هو مفتاح التأمل الواعي.

نصيحة:

سواء أكانت مشكلة النوم عرضية أم مزمنة، فإن الخطوة الأولى هي أن تراجعوا الدكتور الاختصاصي، وعندما يتأكد أنه لا يوجد مشكلة طبية، يمكنه أو يمكنها أن تصف لكم حبوبًا منومة، ويمكن أن يساعدكم ذلك، لكن من المهم أن تكونوا

حذرين؛ لأنها تسبب إدمانًا شديدًا؛ لذلك يجب ألا يكون هذا العلاج إلا لمدة.



الفصل الأول
كل شيء عن النوم

يعرض هذا الفصل بعض التجارب التي تدل على أهمية النوم لأسباب فيزلوجية وأسباب تتعلق بالإنجاز، وكيف يمكن أن يؤثر الحرمان من النوم جديًّا في صحتنا الفيزيائية والعقلية، وأشجعكم على أن تقرؤوا هذا الفصل بتأنٍّ، وإضافة إلى ذلك، فإن القلق حول تأثيرات نقص النوم في أدوارك في الحياة غير مفيد وغير مجدٍ.

إن هذا الفصل يوضح لماذا علينا أن نجعل من النوم أولوية، ولكي نستوعب أكثر قدرة الجسم المدهشة على تنظيم إيقاعه الذاتي، وعلى أن نتعلم طرقًا جديدة تدعمنا بدلًا من أن تعيقنا.

أهمية النوم

نمضي نحو ربع حياتنا إلى ثلثها، ونحن نائمون، ولكن عندما نكون نائمين لا يعني ذلك أن وقتنا مهدور، وأن المتغيرات الفيزلوجية التي تحدث في أثناء النوم هي التي تسيطر على مشاعرنا وعلى إنجازاتنا، عندما نكون في حالة الصحو.

غالبًا ما نقول: إن الحمية، والرياضة، والنوم هي الثلاثي الأساسي للصحة الجيدة والبنية السليمة، وبينما يدرك الكثيرون أهمية الحمية المتوازنة والرشاقة، نجد أن أهمية النوم غير مألوفة بالنسبة إليهم.

كلنا تعرضنا إلى معوقات قلة النوم، ونعلم كم يؤثر ذلك في مزاجنا، وتركيزنا، وانتباهنا، وكيف يؤثر فينا أيضًا جسديًّا، حيث تخف طاقتنا، ونشعر بالتعب والترنح. ومع ذلك، فإن أهمية النوم وتداعيات الحرمان من النوم هما اللذان يسببان ذلك، حيث يؤثر النوم في الأنظمة المهمة في جسدنا، وهذه الأنظمة تؤثر بدورها في نوعية نومنا، وقلة النوم يمكن أن تؤثر في وظائف جسدنا، التي بدورها تؤثر في مدى تفكيرنا وسلوكنا، وإن تفكيرنا وسلوكنا يؤثران أيضًا في نومنا؛ لذا فإن مشكلات النوم تدور دومًا في حلقة مفرغة، وببساطة شديدة، فإن النوم يؤدي دورًا مهمًّا في:



- الحفاظ على نظام صحي ذي مناعة قوية.
- ترميم العضلات.
- تقوية التعلم والذاكرة.
- تنظيم النمو والشهية من خلال فرز هرمونات محددة.
- تنظيم المزاج والعاطفة.

والنوم الكافي هو ضروري من أجل بنية سليمة، سواءً جسدية أم عاطفية؛ لذا فليس مدهشًا أن يكون نقص النوم سببًا في اختلال جميع مناحي حياتنا، وهناك الكثير من الشواهد على أن نقص النوم يؤدي إلى تداعيات جدّية تؤثر في صحة الجسد والعقل. وإن الأبحاث حول النوم تقاس بنوعية النوم، سواء كانت حقيقية أم اعتبارية، وهناك فرق مهم بين الاثنين.

نوعية النوم الحقيقية:

وهي تقيّم عبر حالات مخبرية لتحدّد المدة، والفعالية، والنوم المتقطع، ودورة النوم الصحيحة، وبالمراحل المختلفة من حركة العيون السريعة، وحركة العيون البطيئة.

نوعية النوم الاعتبارية

هي مدى إدراكنا كيفية استغراقنا في النوم بسهولة، وهل كان نومنا كافيًا من أجل الشعور بالراحة طوال اليوم، وإن كلا النوعين من المشكلات يمكن أن يقل، ويمكن أن يضعف، غير أن الاختلاف مهم في هذا، ولكن من الصعب تطوير أهمية النوم الحقيقية لأسباب جسدية، ويمكن أن نغير إدراكنا لنومنا ونوعيته، بما في ذلك علاقتنا به، فيما إذا لم نشعر بالاستنزاف في تجربتنا، وعلينا أن نتمتع بها، وإن ممارسة التأمل الواعي يمكن أن تكون مفيدة، طالما أننا لا نستطيع أن نعالج المشكلة من أجل إصلاحها، فعوضًا عن ذلك نتعلم أن نتقبلها، وإن إدراكنا للتغييرات الصعبة يمكن أن يخفف من المشكلة، ومع ذلك علينا أن نمارس التأمل الواعي؛ لكي نسمح بحدوث ذلك، ولا نستطيع فقط أن نخبر أنفسنا بأن نتقبّل شيئًا ما. والقبول يأتي من عوامل عدة متضافرة.

حجم المشكلة

تفيد إحصائية أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية عام 2005م أن 75% من البالغين تعرضوا على الأقل إلى مشكلة من مشكلات النوم، وذلك لعدة ليال في الأسبوع من الشهر السابق. (منظمة النوم العالمية، دائرة أمريكا للنوم، 2005م). ويعتقد في المملكة المتحدة (بريطانيا) أن واحدًا من أصل ثلاثة قد تعرض إلى مشكلات في النوم، وأن كبار السن بشكل خاص هم أكثر من تأثروا بذلك.

ماذا يحدث عندما ننام؟

حتى أوائل القرن العشرين، وعندما كنا نقيس نشاط الدماغ بواسطة أشعة (جهاز التخطيط الكهربائي للدماغ)، كنا نعتقد أن الدماغ يتوقف ويرتاح في أثناء النوم من تعب النهار، ولكن الحقيقة مختلفة تمامًا، ففي الواقع إن الدماغ يصبح أكثر نشاطًا أثناء النوم منه في أثناء اليقظة.

وسواء أكنا يقظين أم نائمين يعتمد ذلك على نشاط بعض المناطق في الدماغ، وإن الجزء الذي يفعّل اليقظة هو نفسه الذي يفعل عملية النوم، والعكس صحيح...

إن الانتقال بين الأماكن المختلفة يحدث عن طريق عوامل داخلية مثل (الإيقاع اليومي) أو تحرّر الهرمونات، وهذا يعدّ تنظيمًا ذاتيًّا، وإن الإجبار على النوم يزيد من طول مدة اليقظة، وعندما ننام تنقص؛ لذا عندما نصحو نقترب من درجة الصفر.

إن النوم، أو على الأصح دورة النوم، تتألف من مراحل مختلفة هي حركة العين السريعة، وحركة العين البطيئة في أثناء النوم، وتدوم كل مرحلة نحو تسعين دقيقة، وتتكرر من ثلاث إلى ست مرات كل ليلة، ومع ذلك فهذه الدورة يمكن أن تتأثر بمنبهات مثل القهوة، والنيكوتين، وبحسب الحالة الصحية والحرمان من النوم.

ونمضي عادة نحو 75% من الليل في حالة حركة العين البطيئة، و25% من حركة العين السريعة، وكل مرحلة من هذه المراحل هي مهمة كالأخرى، ويعتقد أن التوازن الصحيح في هاتين المرحلتين حاسم من أجل نوم مريح يعزّز التعلم، والذاكرة، وعمليات النمو مثل خلايا الترميم والإصلاح، كما أنه ينظم المزاج والقدرة على التركيز.

المرحلة الأولى تبدأ بحركة العين البطيئة.

حركة العين البطيئة:

تُعرّف بنقص النشاط الفيزيائي في الجسم، ويصبح فيها النوم عميقًا بالتدريج، وتتباطأ موجات الدماغ، والنفس وضربات القلب، وضغط الدم. وعلى الرغم من أن المراحل المقبلة مستقلة عن بعضها، غير أنها فعليًّا تتداخل مع بعضها.

المرحلة الأولى:

تدوم بشكل نموذجي من 1- 7 دقائق، وفيها نتأرجح بين اليقظة والاستغراق في النوم، وعندما ننام، تصبح خفيفة، ويمكن أن نصاب بتشنجات عضلية تسبق الإحساس بالسقوط.



المرحلة الثانية:

تدوم بين 10-25 دقيقة، وتدل على بدء النوم، فتتوقف حركة العين، ويصبح التنفس وضربات القلب أكثر انتظامًا، وتنخفض حرارة الجسم، وننفصل عن المحيط، وتتباطأ موجات الدماغ، مع اندفاعات مصحوبة بنشاط سريع. وتحدث توترات عضلية مفاجئة يتخللها فترات من استرخاء للعضلات.

المرحلة الثالثة:

تدوم بشكل نموذجي بين 20-40 دقيقة، وتدعى أيضًا (موجة النوم البطيئة) وهي أكثر المراحل عمقًا، ويُعتقد أنها ترتبط بترميم الجسم، وبعض أنواع التعلم، وتغييرات مركزية في نظام الأعصاب، والأطفال يتعرضون أكثر من غيرهم لهذه الحالة الثالثة التي تتناقص مع تقدم العمر، وكلما طالت مدة اليقظة، حدثت المرحلة الثالثة مرة واحدة على الأقل، ومن الصعب أن نوقظ شخصًا ما في هذه المرحلة قبل غيرها من المراحل؛ لأن استجابة الدماغ تكون أقل للمنبهات الخارجية، فإذا استيقظنا في أثناء هذه المرحلة، فغالبًا ما نشعر لحظة بالترّنح وتشوش الذهن، ويتباطأ التنفس، وينخفض ضغط الدم، وتسترخي العضلات، حيث ينقص نشاطها، لكنها تظل تمارس وظيفتها، ويتزايد تزويد العضلات بالدم، وتتحرر الهرومونات، وينمو الهرمون الضروري لنمو العضلات، وخلال هذه المدة تنمو أنسجة الجلد، وتُرمَّم الطاقة المهدورة، وأغلب الحالة الثالثة للنوم تحدث في الثلث الأول من الليل، فهي تأخذ وقتًا أقل في الدورة الثانية، وتختفي غالبًا في الدورات اللاحقة.

وبعد ذلك، هناك سلسلة من حركات الجسد التي تسجل مدى حركة العين السريعة، وتتحرك بلطف خلال حركة العين البطيئة، وعادة ما نعود إلى المرحلة الثانية لمدة 5 - 10 دقائق قبل أن ندخل في حركة العين السريعة.

حركة العين السريعة:

إن مرحلة حركة العين السريعة في النوم تحدث بعد تسعين دقيقة من الاستغراق في النوم، وتُكرَّر كل تسعين دقيقة وهكذا، وتطول أكثر عندما يتقدم الليل، وهناك نشاط دماغي كثيف شبيه بحالة اليقظة، وهذا يحدث غالبًا خلال الأحلام.

هل تعلم؟

أن النوم في غرفة باردة مفيد من أجل تسهيل حرارة طبيعية للجسم، التي تشجع على بدء النوم.



وخلال مرحلة حركة العين السريعة يتسرّع التنفس، ويضعف، ويصبح غير منتظم، وتزداد ضربات القلب، وضغط الدم، وتثبت العيون غالبًا إلى الخلف وإلى الأمام، مع رعشة للرموش، وتنخفض درجة حرارة الجسم إلى أدنى مستوى، وعلى الرغم من أن الدماغ يبقى يقظًا، فإن الجسم يصاب بالشلل، ودرجة الحرارة الطبيعية تمنعنا من أن نتحرك في أثناء أحلامنا؛ كي لا نصاب بالأذى، ويُعتقَد أن الذكريات والتعلم يقويان خلال مدة حركة العين السريعة، حيث تبقى كيمياء الدماغ في توازن طبيعي، ما يجعل المزاج منتظمًا.

إطلاق الهرمونات:

تؤدي الهرمونات دورًا مهمًّا في تنظيم النوم واليقظة، فخلال المراحل المتعددة للنوم، تُعزَّز أو تُطلق بعض الهرمونات، وبعضها الآخر يتوقف إفرازه أو ينقص، وغالبًا ما يحدد هذا وظائف الجسم، فعلى سبيل المثال، كبح الشهية، وعندما يتشوش النوم، لا تستطيع هذه الهرمونات أن تؤدي عملها كما ينبغي، وسيكون لها تأثير سلبي في الصحة، والأداء. وعلى سبيل المثال، يحدث مرض السكري عن طريق عدم استطاعة الجسم إفراز الأنسولين؛ لذا فإن النوم غير الكافي يمكن أن يضاعف خطر مرض السكري، ومع ذلك، فإن الذين ينامون أكثر من تسع ساعات في اليوم يمكن أن يكونوا أكثر عرضة لخطر مرض السكري؛ لذا عندما يكون الأنسولين في حالته الطبيعية فإن التوازن الصحيح للنوم يكون مهمًّا.

كيف ينتظم النوم؟

للجسم نظام داخلي يدعى إيقاع الـ 24 ساعة، وهو المسؤول عن تنظيم النوم واليقظة خلال مدة الـ 24 ساعة في النهار، (المدة نفسها التي تدور فيها الأرض حول الشمس)، ويبدأ هذا الإيقاع عادة من عمر الشهرين إلى ستة أشهر بعد الولادة، ويسيطر عليه من قِبل مساحة من الدماغ تستجيب للنور، وتتلقى اتجاهًا داخليًّا من شبكية العين، وهي التي تسبب اليقظة التي تتذبذب طوال النهار، وعندما يحل الظلام، تشجع على الاستغراق في النوم.

وإذا توجهنا إلى سريرنا للنوم، واستيقظنا صباحًا في وقت منظم، سوف نساعد أنفسنا على تأسيس إيقاع الـ 24 ساعة بشكل متوازن، ويمكن أن تختل بسهولة التغييرات في أسلوب النوم أو اليقظة التي من الممكن أن تحدث في المناوبات، والسهر المتأخر في العطل، والسفر إلى مناطق متفاوتة في التوقيت، أو التوتر، أو المرض.

ويمكننا أن نعزز إيقاع الـ 24 ساعة باتباع عادات نوم سليمة، وإن إيقاع الـ 24 ساعة يمكن أن يتغير عبر الزمان، فعندما نكون صغارًا، غالبًا ما نكون (بومات ليلية) ننام ونستيقظ متأخرين، ولكن عندما نكبر نذهب إلى السرير باكرًا، ونصحو باكرًا، ويؤدي إيقاع الـ 24 ساعة دورًا مهمًّا في الأنظمة التي تؤثر في عادات نومنا، مثل كمية الميلاتونين التي يفرزها الجسم، والتي تنظم درجة حرارة الجسم، والتي تزداد في النهار، وتنخفض ليلًا عند النوم، وتؤدي دورًا في مساعدتنا على البقاء نائمين (من المهم أن تكون درجة حرارة الغرفة باردة).

هل تعلم؟

أنه لكي نتجنب ارتفاع حرارة الجسم وقت النوم، فعلينا أن نمارس التمارين الرياضية قبل أربع ساعات على الأقل من موعد النوم، وإن أفضل وقت لأخذ حمام ساخن هو قبل النوم بـ 60 ـ 90 دقيقة، وليس ارتفاع درجة حرارة الجسم من الاستحمام هو الذي يجعلنا نخلد إلى النوم، بل انخفاض درجة حرارة أجسامنا عندما نبرد.

وسرعان ما تتزايد درجة حرارة أجسادنا نحو الساعة الرابعة صباحًا، عندما نبدأ في الاستيقاظ.

الميلاتونين:

الميلاتونين هو هرمون يساعد على تنظيم دورة النوم/ اليقظة، ويتأثر إنتاجه بالساعة البيولوجية وكمية الضوء التي نتعرض لها، وينطلق هرمون الميلاتونين في الظلام، ويتوقف بالضوء، ويكون

أدنى مستوى له في الصباح، ويرتفع في المساء عند هبوط الظلام، ويبقى مرتفعًا في أثناء الليل؛ ليساعدنا على النوم، ثم ينخفض في بداية الصباح الباكر.



وتؤثر ليالي الشتاء المظلمة الطويلة والنهارات القصيرة في إنتاج الميلاتونين، وهذا بدوره يؤدي إلى تغييرات في مستويات الطاقة والإنتاج (وهو ما يعرف بـ: تأثيرات عدم الانتظام الفصلي)، ويخفف التوتر من إنتاج الميلاتونين، وهو سبب شائع لمشكلات النوم، ويمكن أن يؤخذ الميلاتونين أقراصًا، وهو متوافر في الولايات المتحدة الأمريكية وأماكن أخرى، غير أنه في المملكة المتحدة متوافر حصرًا بوصفة طبية تؤخذ بوصفها مساعدًا على النوم ولمدة قصيرة فقط، وهو غير مسموح لمن كانت أعمارهم تحت سن الخامسة والخمسين عامًا.

ما الذي يمنعنا من النوم؟

هناك عوامل كثيرة تؤثر في قدرتنا على النوم، وبعضها خارج عن سيطرتنا، وتصبح تساؤلًا لنتعلم كيف نعيش مع تداعياتها، غير أن العوامل الأخرى ترتبط بأسلوب الحياة؛ لذا يمكننا أن نفعل شيئًا ما تجاههم.

• **العمر:** كلما تقدمنا في العمر، تناقصت مدة نومنا الإجمالية والمدة التي نمضيها في نوم بطيء وعميق، وطالما أننا نستيقظ بشكل أقل بواسطة تنبيه خارجي عندما نغط في نوم عميق، فإن عدد المرات التي نصحو فيها تتزايد، ويصبح النوم متقطعًا.

وفي المرة التي نستيقظ فيها يصبح من الصعب العودة إلى النوم، وهذا كله يحدث بسبب التغييرات في أسلوب الحياة، مثل الإحالة إلى التقاعد، ويزداد بسبب المشكلات الصحية والتأثيرات الطبية الجانبية، وأيضًا هناك كثير من الناس الذين يحتاجون إلى مدة نوم أقل، عندما تتقدم بهم السن، ويمكن أن تتعرض النساء لتجربة التعرق الليلي والنوم القليل في أثناء سن اليأس.

• **الاضطرابات الطبية:** هذه الاضطرابات تتضمن مشكلة انقطاع التنفس (عندما يتعرض مجرى الهواء لعائق مخلفًا تنفسًا ضعيفًا، أو يمكن أن يتوقف التنفس مدة، ما يجعل النوم مضطربًا)، أو يحدث اضطرابات في الصحة العقلية مثل الكآبة والقلق، والسمنة الزائدة والألم.

• **العمل:** إن مدة المناوبة في العمل يمكن أن تكون متقطعة، غير أن العمل وقتًا طويلًا أو ساعات العمل غير المنتظمة يمكن أن تؤثر في إيقاعات الجسم الطبيعية.

• **البيئة:** يمكن أن تكون غرفة النوم دافئة جدًّا، أو هناك ضجيج خارجي (هدير طائرات، جيران، مواصلات) أو يمكن أن يكون هناك شريك يشخر أو شريك يعاني صعوبة في النوم.

• **السفر:** إن السفر عبر بلاد مختلفة الأزمنة، يؤثر في ساعتنا الداخلية، التي تنظم نومنا وصحونا.

• **التوتر**

هذا يحدث عن طريق وجود مشكلات بين الأقارب، أو في العمل، (أو نقص العمل بعد التقاعد)، أو الحزن الشديد لوفاة الأحبة، أو وجود أطفال صغار، وعوامل أخرى. إن القلق يجعلنا مستيقظين، وتنقص الشدة النفسية بوجود كمية الميلاتونين الضرورية للنوم.



• الأرق

تنتابنا هذه الحالة عندما يكون لدينا مشكلة في عدم الاستغراق في النوم، أو عدم الاستمرار في النوم ليلًا، وعندما نصحو مبكرين، وأيضًا عندما لا نشعر أننا أخذنا كفايتنا من النوم، وإذا استمر ذلك الوضع مدة شهر أو أكثر فإنه يتحول إلى حالة مزمنة، وإن المصابين بالأرق غالبًا ما يشعرون بتسارع في تفكيرهم، ويدخلون في حالات من القلق والتفكير السلبي، وهذه الحالة تتركهم مستيقظين طوال الليل، وإن ما نختبره يرجع إلى عامل العمر، فالمراهقون يعانون أكثر من مشكلات الاستغراق في النوم، بينما مشكلة عدم الاستمرار في النوم ليلًا، والاستيقاظ مبكرًا جدًّا هو ما يتعرض له المسنون، وعلى الرغم من أننا ننظر إلى الأرق بوصفه مشكلة ليلية، غير أنها مشكلة تحدث على مدار الـ 24 ساعة، وعندما لا ننام جيدًا في الليل، فإننا نعاني مشكلات عدة في النهار، مثل التعب، ونقص في الطاقة، والميل إلى النوم، ونقص في التركيز والذاكرة، وخلل في المزاج والحركة.

هل تعلم؟

أن المناوبين في أعمالهم معرضون للأرق أكثر من الذين يداومون في النهار.

الأرق يُعدّ من أول الأعراض الأكثر شيوعًا التي تصيبنا بسبب التوتر، وتشارك أعراض أخرى مثل القلق، والاكتئاب، والألم في زيادة التوتر. وإضافة إلى ذلك إذا كنت تعاني هذه الحالات فهناك خطر تعرضك للأرق؛ لأنه في طريقنا إلى النوم تتضافر العوامل كلها: الألم، والشدة النفسية؛ لذا يوصى في هذه الحالة بعلاج أكثر نجاحًا، وهذا من أحد الأسباب التي تجعل ممارسة اليقظة أمرًا ذا فائدة.

• تكلفة الأرق

في المملكة المتحدة هناك واحد من أصل ثلاثة بالغين يعانون مشكلات في النوم، والأرق هو أكثر الشكاوى في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث يعاني منه نحو ثلاثين مليون نسمة، (واحد من أصل عشرة من البالغين).

إن تكلفة الإنتاج في القوة العمالية الأمريكية تُقدَّر بنحو 63.2 بليون دولار، وينفق المستهلكون 32 بليونًا أخرى على المنتجات التي تساعد على النوم، ومع ذلك لا يعلم الكثيرون منا أن هناك أشياء عملية كثيرة نستطيع أن نفعلها لنحسن نومنا؛ وذلك بممارسة عادات وسلوكات تخفف من إنفاق المال على المنتجات التي تساعد على النوم، وتظهر الأبحاث أن ساعة واحدة تعيق نومنا بشكل منتظم لها تأثير سلبي في انتباهنا، ومزاجنا، ونومنا؛ لذا فإن ساعة نوم إضافية يمكن أن تحدث فرقًا في شعورنا، ولها أيضًا فوائد على المدى الطويل.

- **أسلوب الحياة**

إن حضور حفلات في ساعات متأخرة من الليل، ومشاهدة التلفاز حتى وقت متأخر، أو إنفاق ساعات طويلة على الحاسوب، إضافة إلى احتساء الكافيين، أو أي منبهات أخرى هي عوامل تسيء إلى النوم. فعلاوة على ذلك، فعندما تكون لدينا مشكلات في النوم يمكن أن نستخدم عن طريق اللامبالاة إستراتيجيات تجعلها أسوأ؛ لذا فهي تزيد من عبء مشكلات النوم أكثر مما تنقصها.

- **الكافيين**

تُعدّ القهوة المشروب الذي نبدأ به نهارنا، وما من شك في أنه يساعدنا على الاستيقاظ، وتبقى آثارها في أجسامنا لمدة اثنتي عشرة ساعة؛ لذا فإن شرب القهوة أو أي منبهات أخرى خلال النهار أو في المساء يعيق أنظمة التنظيم الذاتي للنوم ويسببّ اليقظة مدة طويلة، ويُوجد الكافيين أيضًا في الشوكولاتة، والشاي الأسود، ومشروبات الطاقة، والصودا، والأخيرة بشكل خاص مضرة للأطفال والمراهقين، ويجب أن تخفف في الليل من أجل نوم هانئ، ويتغير تأثير الكافيين فينا عندما نتقدم في العمر، فقد كنت معتادة أن أشرب القهوة بعد وجبة المساء، لكني توقفت الآن عن شربها مساءً، ومن المهم أن نعيد النظر في عاداتنا وسلوكنا من حين لآخر؛ حتى نستجيب لمتطلبات التغيير.

تأثير التكنولوجيا

اختفت -بالنسبة إلى معظمنا- تلك الأيام التي كانت فيها غرف النوم للنوم فقط، فسرعان ما ظهر أولًا جهاز التلفاز، ثم الجهاز الذكي، ثم اللاب توب، وبعده القارئ الإلكتروني، ثم الجهاز اللوحي، فكل هذه الأجهزة أصبحت الآن شائعة في غرف نومنا، ولا يوجد خطأ في التكنولوجيا أو في الأجهزة نفسها، ولكن ببساطة وجود هذه الأجهزة يبعث إشارات طاقة، تحفزنا على فعل شيء ما، وإن الطريقة التي نتفاعل بها معها لها تأثير سلبي في نومنا.

ويعمل الجهاز الذكي، واللاب توب، والجهاز اللوحي بوصفها أشعة شمس مصغرة، حيث تصدر ضوءًا أزرق يؤثر في إنتاج مادة الميلاتونين الضرورية من أجل النوم، وبينما تحوي بعض الأجهزة الذكية جهاز تنقية للضوء الصادر منها، التي تخفف من النور الأزرق، غير أنها لا تزيله تمامًا.

إن هذه الأجهزة الذكية هي سبب تشتت الانتباه، وإن مراجعة البريد الإلكتروني والحالات أولًا بأول على وسائل التواصل الاجتماعي تجعلنا دائمًا في حالة إثارة قوية، حيث يبقى الدماغ نشيطًا عندما نكون نشيطين في مواقع التواصل الاجتماعي ما يعرقل استعدادنا للنوم، وإن استخدام الهاتف الذكي في العمل يبقينا يقظين مدة طويلة بعد العمل.

ويصبح من الصعب أن ننفصل عن العمل في المساء، وهذا يؤدي بدوره إلى تأمل فكري يؤدي إلى اضطراب في النوم، وإذا كنت تعمل في المنزل، فإنه من المهم أن تقوم باستراحات تفصل فيها بين العمل وساعات الفراغ.

إن الإشعارات والتنبيهات يمكن أن تقطع نومنا، ويتعرض أصحاب النوم السليم إلى إثارات مختصرة، وإلى صحو في كل ساعة من النوم، وتستمر هذه الإثارات ثواني فقط، وسرعان ما تتلاشى، ولا يصحون فيها، إلا إذا استمروا مدة طويلة نتيجة صوت ما أو عامل آخر كالرائحة مثلًا. وإذا صدر صوت تنبيهات من جهازك خلال هذه الصحوات القصيرة، فأنت عرضة أكثر للاستيقاظ، وإذا كنت ممن لديهم مشكلات في النوم سيظهر هذا بوصفه ردة فعل للأرق.



التكنولوجيا والأطفال

في أيامنا هذه، فإن جيل الشباب بدءًا من الأطفال في أول مشيهم، وإلى المراهقين، هم الجيل الأول الذي يستخدم التكنولوجيا في سن مبكرة، ويرافق هذا بيئة يعمل فيها كلا الوالدين على الأغلب، وهذا ما يجعل اهتمام الوالدين يتقلص إلى ساعات قليلة، تصبح فيها التكنولوجيا للأطفال جزءًا ضروريًّا من أجل التعويض عن والديهم، ما يؤثر في نوم الطفل ليس فقط مشاهدة التلفاز قبل مدة النوم، حيث إن وجود التلفاز في غرفة الطفل له تأثير مشابه،

هل تعلم؟

أن حضور الأطفال الذين يعانون مشكلات في النوم إلى المستشفيات قد تضاعف ثلاث مرات في المملكة المتحدة في السنوات العشر الأخيرة، وإن الأطفال في أنحاء العالم ينامون بشكل أقل من الأجيال السابقة.

فإذا عانى الطفل مشكلة في النوم سيتعرض الوالدان إلى اضطراب في النوم أيضًا، وأكثر من 80% من الأطفال في المملكة المتحدة والذين يبلغون الثانية عشرة من عمرهم لديهم جهاز خلوي، وتزداد هذه النسبة إلى 90% عند عمر الخامسة عشرة، ويستخدم أغلب الأطفال أجهزتهم الخليوية

في أثناء وقت النوم، ما له تداعيات أيضًا على البالغين، وإن الأطفال الذين يتفاعلون مع أقرانهم من خلال وسائل التواصل الاجتماعي يعانون توترًا وقلقًا، أكثر من مشكلات العمل.

يتعرض الشباب لمشكلات في صعوبة الاستغراق في النوم أكثر من مشكلات الصحو في أثناء النوم، وتشير الأبحاث إلى أن النوم ساعة أقل خلال ثلاث ليالٍ متوالية تؤثر بشدة في إنجازنا، سواء في الذاكرة، أو التركيز، أو الانتباه، وكيفية حل المشكلات، وليس بالمستغرب أنه في سن البلوغ والمراهقة يتعرض الدماغ لتغييرات جذرية، فهو يبني ويجدّد نفسه؛ لذا فإن النوم الطويل والعميق مهم من أجل الراحة والترميم.

ويُعتقَد أن أهم وظائف النوم هي تعزيز التعلّم اليومي والذكريات، وحفظها في الذاكرة وقتًا طويلًا، بحيث نستطيع إرجاعها عند الحاجة، فإذا ما اضطرب النوم فلا يمكن لعملية التعلم أن تجري على الوتيرة نفسها تلك، وإضافة إلى أن التعب يقود إلى الإنهاك خلال النهار، ما يؤثر في الانتباه، والتركيز، ويجعل من التعليم عملية أكثر صعوبة، وإذا حدث انقطاع أو اضطراب في النوم بشكل متكرر بسبب استخدام وسائل التكنولوجيا، فإن خطر التعرض لمشكلات صحية يزداد، وبشكل خاص البدانة، ومع ذلك فإنه من السهل أن نحرّض، ونبدأ في تعزيز عادات صحية أكثر حول استخدام التكنولوجيا وحول روتين الطفل في أثناء الليل.

لاتلقِ بالًا لأي كلمة من أحدهم حول هذا

إن من أهم الأسباب الرئيسة للتأمل الواعي هي اكتشاف تجربتك الذاتية، ومن المفيد لنا دائمًا أن نمارس عاداتنا في استخدام التكنولوجيا بشكل واعٍ، وأن نلاحظ مدى تأثيرها فينا، وبعدها ستسنح لنا فرصة لفعل ما يناسب من خلال هذه التغذية الراجعة، وهناك تمارين عملية لذلك (ستراها لاحقًا). وبوصفها نماذج لها دور، فإنها فرصة عظيمة للوالدين للبدء في تجربة، ويمكن لهذه التجربة أن تطبق على جميع أفراد العائلة، وعلى كل شخص - مهما كان عمره- أن يلاحظ التأثيرات في الليل وفي النهار نتيجة الامتناع عن استخدام التكنولوجيا في الساعات التي تسبق النوم.

ماذا يحدث عندما لا نحصل
على نوم كافٍ؟

يجهل الكثير من الناس أن النوم هو أحد الأعمدة الأساسية لبنية جيدة، تمامًا مثل الحمية وممارسة الرياضة، وغالبًا ما نكون حذرين بشأن تناول الطعام الجاهز وعدم ممارسة الرياضة بانتظام، التي تؤثر في بنيتنا العقلية والجسدية.

غير أننا لا نعير الانتباه نفسه بشأن النوم الكافي، وعلى الرغم من ظهور الأبحاث حول ذلك والاكتشافات الجديدة التي نقوم بها طوال الوقت، فمن المعروف أن النوم يتصل تمامًا بأجهزة الجسم الجسدية؛ لذا إذا اضطرب النوم فإن جميع وظائف جسمنا العاطفية، والعقلية، والجسدية لا تؤدي وظيفتها بالشكل المطلوب.

العواطف والمزاج

كلنا يعلم كيف نصبح غاضبين وأسرع تأثرًا عندما نعاني نقصًا في النوم، حيث نتعرض عادة إلى سوء مزاج، وأيضًا بعد ليلة من نوم قلق نعاني مزاجًا سيئًا، وتقترح الدراسات المخبرية أنه عندما ينقص نومنا سنصبح أقل تسامحًا، وأكثر عدائية مع الآخرين، ونلومهم على ورطات عرضية، ونصبح أقل رغبة في إجراء تسوية من أجل نهاية مرضية متبادلة، وينقصنا التعاطف، ونصبح أكثر انطوائية.

الدماغ والإنجاز

يؤثر نقص النوم بشكل خاص في الانتباه والحذر اللذين هما دعامتا التفكير المعقد، وإن القدرة على تعزيز الانتباه خطرة في كثير من الصناعات، عندما يتطلب العمل المراقبة؛ لذا فإن نقص النوم له تأثير في الأمان وفي الإنجاز أيضًا.

تصبح ردات فعلنا واستجاباتنا أبطأ بعد صحو متواصل مدة ست عشرة ساعة، وهذا يزيد من استمرار مدة الصحو، وإن انقطاع النوم مدة ساعتين في الليلة يمكن أن يؤدي إلى ردات فعل طويلة ومهمة، وإذا نمنا ست ساعات في الليلة مدة أسبوعين، فإن إنجازنا سيتدهور وكأننا بقينا صاحين مدة ثمانٍ وأربعين ساعة متواصلة.



ويبدو أن مدد الاستجابة الأبطأ ترتبط بنشاط أكبر لمساحات سوء المزاج في الدماغ، وهذا يؤدي إلى أنه كلما ازداد تعبنا فإن الدماغ لا يستطيع أن يخصص المهام في المناطق المناسبة والفعالة على الأصح، وعوضًا عن أن نستغل الموارد في دماعنا، نهمل العمليات الأساسية التي تتطلب طاقة وجهدًا أقل.

وعلى الرغم من أن قشرة لحاء الدماغ الأمامية تتأثر بشكل خاص بنقص ساعات النوم، فإن الدليل لا يوضح تمامًا وظائف الدماغ الأساسية التي تتأذى، ويبدو أن بعض أشكال التفكير تتأذى أكثر من غيرها بسبب نقص النوم: هناك جوانب أكثر في مجال الابتكار والمرونة، والإبداع، تتناقص بشكل خاص، إضافة إلى الجوانب التي تعتمد على الجوانب العاطفية.

تؤدي قشرة لحاء الدماغ الأمامية دورًا في العمليات العاطفية، فهي تعيق الاتصالات بالمناطق الأكثر فعالية في الدماغ، مثل اللوزية التي (تفعّل منطقة التوتر)، فإذا ما تعطلت هذه الاتصالات فإن العملية العاطفية الفعالة ستتعطل أيضًا، وكلما استغرقنا في التفكير السلبي، ضاقت رؤيتنا للعالم الذي حولنا، وتؤدي اليقظة دورًا في إصلاح ذلك.

إن قدرتنا على تعلم أشياء جديدة وتذكرها هو شيء ضروري من أجل عملية البقاء الأساسية، وأيضًا من أجل الإنجاز، وإن النوم مهم من أجل تحضير الدماغ لتلقي معلومات جديدة قبل التعلم، وإنه يؤدي أيضًا دورًا ضروريًّا، حيث يعزّز عملية التعليم، ويكملها بقنوات الذاكرة طويلة المدى التي يمكن أن نسترجعها عندما نريد، فإذا ما اختلت هاتان المرحلتان بسبب نقص النوم، فإن تطور الذكريات الجديدة -ومن ثم عملية التعلم- سوف تتأذى، وفي المرة القادمة عندما تدرس من أجل الامتحان، أو تبدأ في عمل جديد، أو تتعلم مهارة جديدة، فعليك أن تمنح نفسك نومًا كافيًا قبل ذلك وبعده، وذلك من أجل أن تحصل على أفضل نتيجة.

وإن المحتوى العاطفي للذكريات يتأثر أيضًا بالحرمان من النوم، ويتضح أن الذكريات الإيجابية والحيادية حساسة أكثر من الذكريات السلبية؛ لذا فإن الحرمان من النوم يجعل من الذكريات الإيجابية والحيادية أكثر عرضة للفقدان، وهذا يؤدي إلى رجحان الذكريات السلبية، وبوصفنا كائنات بشرية، فإن لدينا انحيازًا طبيعيًّا نحو التفكير السلبي الذي يرتبط ببقائنا الضروري، ومن المهم أن نتذكر ما نتعرض له من التهديد أكثر من مشاهدة منظر شروق الشمس الأخاذ.

وغالبًا ما يشرح الناس الذين يمارسون الانتباه كيف بدؤوا في ملاحظة التجارب الإيجابية الصغيرة التي تحدث في اليوم، غير أن هذا نفتقده عمومًا في أثناء انشغالنا في الحياة، وهذا يعزز الجانب السلبي، ولكن عندما نعيش بوعي تجربة سعيدة، فإنها سرعان ما تخلد في ذاكرتنا.

تأثير النوم في التفكير والإنجاز

هناك دراسة مثيرة للاهتمام قام بها هاريسون وهورن عام 1999م توضح تأثير الحرمان من النوم في الإنجاز، وتتضمن عشرة مشاركين يلعبون: (لعبة حيوية لصنع قرار واقعي في مجال التسويق)، وهذا يتطلب تفكيرًا مرنًا وخططًا راهنة على ضوء معلومات جديدة، ومقارنة بالطريقة التي ينجزون بها عندما يكونون مرتاحين، نلاحظ أن المشاركين المحرومين من النوم يظهرون تسرعًا أكثر في التفكير، ويبقون متعثرين في إستراتيجيات فاشلة، وغير فعالة، وغير كافية للخطط الراهنة التي تعتمد على معلومات جديدة، ويفشلون في تطوير حلول إبداعية.

وفي الحقيقة، فإن إنجازهم يتدنى إلى درجة أنهم يصبحون (مفلسين ماليًّا) بعد 32 - 36 ساعة من الصحو المتواصل، بينما المشاركون أنفسهم الذين حظوا بنوم وفير يحصلون على منافع جمة، فمن الواضح أنه يوجد قصور مهم في هذه الدراسة من خلال تعميم الاستنتاجات، غير أنه يُعدّ مثالًا مثيرًا للاهتمام عن كيفية تأثير الحرمان من النوم في الأشخاص من خلال سيناريوهات واقعية.

البدانة

إن الأشخاص الذين لا يحصلون على نوم كافٍ ينقص لديهم هرمون الليبتين المسؤول عن كبح الشهية، فهو يزيد من كمية الحمض الأميني غيرلين، الذي يزيد الشهية، وإن الحرمان من النوم المزمن يجعلنا نأكل أكثر، ونزداد وزنًا، ويمكن أن تزداد مشكلاتنا مع النوم، وإن عملية انقطاع التنفس المؤقت يمكن أن تزيد من خطر البدانة، وإن النوم المفرط الذي يسببه انقطاع التنفس يخفف الرغبة في ممارسة التمارين الرياضية، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة الوزن.

نظام المناعة والألم

«النوم هو أفضل دواء»، هذه المقولة ليست من قصص الجدات، وإن وظيفة جهاز المناعة المناسب للجسم يتعرض للخطر عند نقص النوم، وإن مدة النوم الإجمالية والنوم ذا الموجة البطيئة كليهما ضروريان لمقاومة العدوى الحادة، وكلاهما يضعفان بالألم والمرض، ما يؤخر عملية الشفاء، وهناك شراكة بين نقص النوم وزيادة الألم التلقائي، وعدم الراحة الجسدية بشكل عام، مثل آلام الرأس، والعضلات، والمعدة.

الخلاصة

عندما نتعرض للحرمان من النوم يحصل ما يأتي:

- نصاب بالتشتت الذهني بسهولة أكثر ولمدة طويلة.
- لا يكون الدماغ على أهبة التعلم، ولا يستطيع أن يعزّز ما تعلمه بشكل فعّال، وهذا يؤثر بدوره في الذاكرة على المدى الطويل.
- نتعرض إلى تأثيرات سلبية متزايدة للمزاج والذاكرة.

- تزداد شهيتنا للطعام؛ لذلك نأكل أكثر، ونتبع خيارات غير صحية.
- تتناقص مستويات الطاقة لدينا؛ لذا فإن ممارستنا للرياضة تقل.
- نشعر بالألم بحدّة أكثر.
- يصاب جهاز المناعة عندنا بالخلل.
- تتعطل الهرمونات الأساسية، وهذا يؤثر في النمو، والتناسل، ووظائف الجسم الأخرى، وفي معدل الغلوكوز في الجسم، الذي يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسكري، ويمكن أن تبقى هذه التأثيرات السلبية، حتى لو حصلنا على اليقظة عن طريق المنبهات مثل الكافيين؛ لذا على الرغم من أننا نشعر بيقظة أكثر فإن أنظمة الجسم لا تعمل بأقصى فعاليتها أو حتى بشكل لائق.



حاول هذا...

بوصفك قد قرأت هذا القسم، فما الذي تلاحظه حول استجابتك له؟ أولًا انتظر برهة؛ كي تستوعب هذه القصة التي تراود رأسك، ولاحظ أي عواطف أو مشاعر تنتابك، ولاحظ أيضًا ما الذي يسببه لك ما تقرؤه، وتفكر فيه من تداعيات نقص النوم؛ أو ربما تشعر بالمعرفة والتشابه. آه... هذا ما أفعله! ربما يكون هذا تأكيدًا أن سلوكنا هو تداعيات لتعطل بعض أجهزة أجسامنا؛ لذا تعامل بمودة مع هذا الانعكاس بشكل دائم.

والآن فكر كيف أن مزاجك وعواطفك تتأثر عادة عندما لا تحصل على نوم كافٍ، وما هو حال إنجازك والطريقة التي تتفاعل بها مع الآخرين؟ هل أنت أكثر عدوانية وأقل مودة تجاه الآخرين؟ إذا لم تكن متأكدًا، ابدأ بهذا النوع من التفكير في مختلف الأوقات، عندما تكون يقظًا وممتلئًا بالحيوية، أو عندما تكون في حالة تعب ونعاس، ولاحظ كيف يكون إنجازك، ومزاجك، ومدى تأثر علاقاتك مع الآخرين، وتذكّر أنه لا حاجة إلى أن تفقد ما اكتشفته، غير أنه عوضًا عن ذلك احظَ بالفضول والرأفة الذاتية لهذه التجربة، وتعرف ببساطة كيف تجري الأمور.

هذا ما نألفه مع نماذج من عاداتنا، وكيف نتعامل معها بوعي، وهذا يمكن أن يساعدنا على أن نلقي عليها ضوءًا بشكل مبكر، بحيث يصبحون «أعلامًا حمراء» مفيدة، تنبهنا إلى أن هناك عطلًا ما، وأننا نحتاج إلى أن نقوم بعمل حكيم.

إن ممارسة اليقظة، لا يمكن النظر إليها بوصفها وسيلة نحصل عليها من قلة النوم، لكن من أجل أن نكون أكثر انتباهًا فلنلاحظ تغييرات سلوكنا وإنجازنا، عندما نتعرض للحرمان من النوم، ونستطيع حينئذ أن نقوم بشيء ما حيالها، وهذا يعني ألا نعرّض أنفسنا للخطر، ونقوم بمهام محددة مثل القيادة ونحن نغالب النعاس، ولكي نعلم ببساطة أنه عندما نكون أكثر تعبًا سنصبح أكثر إثارة وأقل تسامحًا مع الآخرين، أو أن نفعل أشياء تدل على نقص النوم.

ما مقدار النوم الذي نحتاج إليه؟

ليس هناك (رقم ذهبي) لعدد الساعات التي نحصل بها على نوم مريح ومفيد (سواء كنا نحظى بليالٍ فيها نوم هادئ أم لا) فإن المهم في الموضوع هو عدم انقطاع النوم، ويمكن لشخصين أن يناما عدد الساعات نفسها، وأن يَصْحُوَا المدة نفسها، ومع هذا يدركان الأشياء بطريقة مختلفة تمامًا، وبشكل عام، فإن ثماني ساعات هي كافية بالنسبة إلى البالغين، وأما الأطفال والشباب فهم يحتاجون إلى ساعات نوم أكثر، بينما يحتاج الكهول إلى ساعات أقل، وعلى أي حال، فمن المهم ألا نتقيد بعدد الساعات، وبشكل خاص إذا كان لديك مشكلات في النوم، فيمكن أن تقيس أفعالك، ويمكن أن تصاب بخيبة أمل إذا كانت ناقصة، وهذا بدوره يحدث قلقًا إضافيًّا فيما يتعلق بالنوم، وهذا غير مفيد، وإن الوعي يساعدنا على الحصول على توقعات خاصة من أجل المضي نحو هدف خاص، وهذا يساعدنا على أن نكون في حالة حسنة مع الأشياء بشكل فعلي.

اسأل نفسك الأسئلة الآتية بعد مدة نوم معتدلة:

- هل أشعر بالصحّة والسعادة؟
- هل أعتمد على الكافيين لتمضية اليوم (خاصة بوصفه أول شيء أبدأ به صباحي)؟
- هل أشعر بالنعاس في أثناء النهار؟ (هذا إشارة إلى أنك لم تحصل على نوم كافٍ بالليل).

بحسب إجابتك، يمكن أن تجعل من النوم أولوية في حياتك.

هل تعلم؟

أن فكرة النوم خلال الليل ولعدد محدود من الساعات هي فكرة حديثة نوعًا ما. عبر التاريخ، ينام الكائن البشري خلال نوبتين: المرحلة الأولى تبدأ بعد الغسق مباشرة، يليها مدة صحو يمارس فيها الناس الجنس، أو ينهضون، ليتواصلوا اجتماعيًّا قبل أن تبدأ نوبة النوم الثانية في الساعات الأولى قبل بزوغ الفجر، وإن نماذج النوم الحديثة ظهرت فقط عندما مكّنت الثورة الصناعية كل شخص، ليس الأغنياء فقط، بأن يغيروا مسألة الضوء، ويزيدوا من وقت (النهار).



مقدار النوم المثالي

حاول أن تقوم بالخطوات الآتية؛ لتحدّد ساعات النوم المفضلة لديك:

الخطوة الأولى:

عوّض النقص في النوم، بالنوم ساعات عدة، وتستطيع أن تقوم بذلك في أثناء الإجازات!

الخطوة الثانية:

استخدم سبع ساعات ونصف الساعة بوصفها نقطة بداية، ثم ارجع بالوقت إلى الوقت الذي تحتاج إليه؛ لتجعله مدة الخلود إلى النوم.

الخطوة الثالثة:

ابدأ بالذهاب إلى السرير في هذا الوقت الذي حددته على الأقل لمدة أسبوع، أو من الأفضل لمدة عشرة أيام، ولاحظ إذا كنت تستيقظ قبل رنين المنبه، وإذا بقيت تحتاج إلى المنبه بعد مضي الأيام العشرة، اذهب إلى السرير في وقت أبكر، واستمر على ذلك إلى أن تحصل على التوقيت الصحيح لك، وإذا كان استيقاظك مرنًا، في أي وقت، فهناك خيار لك أن تذهب إلى السرير في الوقت نفسه كل ليلة، وتلاحظ إذا كان بإمكانك الصحو بشكل طبيعي، من دون أي تدخل خارجي.



افعل ذلك ولمدة أسبوعين؛ حتى تستطيع أن تحدد لنفسك عدد ساعات النوم التي تحتاج إليها. الاختبار هو أن تنام في وقت محدد، وتستيقظ بشكل طبيعي (من دون أي منبه) وأنت متجدد النشاط، دون الحاجة إلى أي منبهات مثل الكافيين مثلًا! ومع ذلك، يمكن أن تحتاج إلى ساعة منبه بوصفها مساعدًا! وبالنسبة إلى بعض الأشخاص فالمهم هو التوقيت، وليس فقط مدة النوم الكافية، فالبوم الليلي والعصافير المبكرة يمكن أن يغيروا توقيت ذهابهم إلى النوم من أجل الحصول على هذا، وهذا يمكن أن يؤثر فيهم في أثناء الصحو (على أمل أن يستمروا في الحصول على مدة النوم المثالية). ويعد هذا، في أغلب الأحيان، تجربة مرحة بالنسبة إليك.

لماذا يُعدّ بعضنا (بومات ليلية) والآخرون (طيور مبكرة)؟

تبيّن لنا أن ساعة أجسامنا الداخلية، ودورة الـ 24 ساعة، تعمل لمدة أقصاها 24ساعة. ومع ذلك، إذا كانت ساعتك تجري بشكل أسرع، فأنت على الأغلب تصنف بوصفك طيرًا مبكرًا، وتستيقظ مبكرًا، بينما تمر ساعات (البوم) بشكل أبطأ، وهم يفضلون الذهاب إلى السرير متأخرين، وعلى الرغم من أن الجينات تؤدي دورًا مهمًّا في تحديد أن تكون هذا أو ذاك، فإنه بإمكاننا أن نسيطر على هذا الموضوع إلى حد ما، فعلى سبيل المثال، إذا كنت بومًا ليليًّا، ولكن يجب عليك أن تصحو باكرًا من أجل العمل، فإن استخدام العادات الحسنة في النوم سوف يساعدك على أن تتخطى ميلك إلى أن تبقى صاحيًا إلى وقت متأخر من الليل، بحيث تحصل مؤكدًا على تغيير كبير في نظام نومك.

هل تساعد القيلولة؟

إذا كنت تعاني الأرق، فعليك أن تكون حذرًا تجاه القيلولة؛ لأنها ستجعل نومك في الليل صعبًا على الأرجح، أو يمكن أن تصعّد الوضع، وفي كثير من الثقافات، فإن مدة ما بعد الظهر، لها إيقاع يومي، على الأغلب مرتبط بالمناخ الحار، ويشعر الكثير من الناس بالراحة واليقظة بعد القيلولة، ويمكن أن تكون طريقة جيدة لتعويض ما فاتنا من نوم، غير أنه من المهم أن تكون مدة قصيرة، لا تتجاوز

عشرين دقيقة، فإذا تجاوزت القيلولة هذا الحد فإنك ستغرق في نوم عميق، ويمكن أن يجعلك هذا مترنحًا عند الاستيقاظ.

تعويض النوم

يمضي أغلبنا وقته في عطلة نهاية الأسبوع، وهو نائم من أجل التعويض عما فاته من النوم، ولكن يمكن ألا يكون هذا مفيدًا، فإنه يخرب ساعتنا البيولوجية، وعندما نتقدم في العمر، فإن استعدادنا للنوم من أجل التعويض ينخفض كثيرًا؛ لذا من الأفضل أن نلتزم بوقت محدد للذهاب إلى السرير وللصحو، حتى في عطل نهاية الأسبوع.

هل تعلم؟

أنه يمكنك أن تستعمل ساعات تنبيه نهارية مثل شروق الشمس، وتزيد من قوة التنبيه بشكل تدريجي، وإن استعمال ضوء النهار للصحو من تلقاء أنفسنا، يجعل من أنظمة جسمنا الداخلية تنتظم بإيقاع الـ 24 ساعة، وبشكل خاص، فقد وجدت هذا أكثر بساطة وطريقة مريحة أكثر للاستيقاظ وأفضل من صوت المنبه المزعج.

الصحة العامة والنوم السليم

على الرغم من أننا نشعر بالإنهاك بعد مرحلة نوم سيئة، نرى أن هناك بعض التغييرات اليسيرة التي علينا إجراؤها؛ لنؤكد أننا ندعم نظام النوم داخل أجسامنا عوضًا عن إضعاف أجهزة نومنا الداخلية، وعادة ما يتبين لدى الناس أن عادة تعزيز النوم الجيد هي عادة مفيدة.

ومع ذلك، إذا شعرت بأن نومك لم يتحسن على الرغم من التغييرات التي قمت بها في أسلوب حياتك، فمن الأفضل أن تستشير طبيبك، واجعل النوم من أولوياتك، وذكّر نفسك بأنه مهم مثل ممارسة الرياضة وتناول الطعام الجيد.

- **التهدئة**

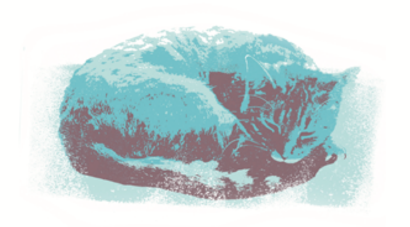
تؤدي درجة حرارة الجسم دورًا مهمًّا في النوم، وسرعان ما نستغرق في النوم عندما تهبط درجة الحرارة، وإن درجة الحرارة المنخفضة تساعدنا على أن نبقى نيامًا قبل أن تبدأ في الارتفاع في الساعات المبكرة من صحونا. وبإمكانك أن تشجع على تخفيض درجة الحرارة بشكل مدروس عن طريق أخذ حمام حار أو أخذ حمام بارد قبل النوم بساعة، وعليك أن تتأكد أن الجو المحيط هو بارد (نحو 63 فهرنهايت/ ما يعادل 17 درجة مئوية)، فعندما يبرد الجسم، سوف نشعر بالنعاس، والشيء المثالي هو أن تتمرن قبل النوم بأربع ساعات على الأقل؛ حتى تتحاشى ارتفاع درجة حرارة جسمك.

- **البيئة**

عليك أن تنام في غرفة مظلمة وباردة، وتخلو من وسائل التكنولوجيا، وتحتوي على سرير مريح، وأدِرْ جميع الساعات نحو الحائط؛ حتى تتفادى مراقبة الدقائق في الساعات المبكرة.

- **لا تمكث طويلًا في السرير**

عندما يتعكر مزاجنا فسرعان ما نلجأ إلى السرير عوضًا عن مواجهة العالم؛ لذا فإن ذهابنا إلى السرير مبكرين يعني أننا سنتعرض أكثر إلى أوقات صحو وإلى نوم متقطع، وهذا ما يجعلنا نفتقد إلى النوم ذي الموجة البطيئة.



• **تعوّد على برنامج منتظم**

حافظ على ثبات ساعتك البيولوجية، وذلك بالذهاب إلى السرير والاستيقاظ في الوقت نفسه يوميًّا حتى في أثناء عطلة نهاية الأسبوع، والإجازات.

• **اذهب إلى السرير عندما تشعر بالنعاس**

أصغِ إلى جسدك، واذهب إلى السرير، عندما تشعر بالنعاس؛ لذا لا تذهب إلى السرير قبل أن ينتابك النعاس.

• **اجتنب المنبهات**

من الأفضل أن تتجنب الكافيين، والنيكوتين، والمنبهات الأخرى في المساء، وحتى وقت ما بعد الظهر، ولاحظ مدى خطورتها على أجسامنا، ومن الضروري أن تفحص محتويات ما تشربه، وستندهش لكمية الكافيين الموجودة فيها، فهي توجد في الشوكولاتة، والكثير من الصودا، وحتى في مشروبات الطاقة.

• **لاحظ ماذا تأكل**

هناك أنواع محددة من الطعام يمكن أن تؤثر في نومك إذا تناولتها قبل النوم بقليل، غير أن تأثيرها يختلف من شخص إلى آخر؛ لذا إذا لاحظت أن الطعام يؤدي دورًا في هذا، انتبه إلى نوعية طعامك، عندما تملأ مفكرة نومك: (راجع الفصل الرابع).

• **تجنب محاولة النوم**

عندما تجبر نفسك على النوم، يزداد صحوك، وخاصة عندما تبدأ في الشعور بالقلق من أنك لا تستطيع النوم، وإذا شعرت بأنك ما زلت صاحيًا، كن صاحيًا: اقرأ، انهض، تأمّل، أو مارس اليوغا، أو أي نشاط يساعد على الاسترخاء.

• **قلّل من مدة النظر إلى الشاشات**

تجنب قدر الإمكان مدة النظر إلى الشاشات (سواء أكانت التلفاز أو جهاز الموبايل) وذلك قبل النوم بساعة، إذا أمكن.

• **حافظ على وقت الانتقال**

لاحظ ما يساعدك على أن تتحرك من مرحلة الصخب طوال النهار والانتقال إلى مرحلة الذهاب إلى السرير، وتجنب أو قم بالحد الأدنى من النشاطات التي تجعلك في حالة انهماك. ومع ذلك، انتبه فيما إذا كان هناك إحساس ببذل جهد، عندما تقوم بنشاطات خاصة أو حين تتصرف بطريقة خاصة، مع توقع أن يؤدي ذلك إلى نوم جيد، فهذه النشاطات عديمة النفع أيضًا.



الفصل الثاني
تعريف (اليقظة)

اكتشف كيف تعمل (اليقظة) وكيف يمكن لممارسة يقظة منتظمة في اليوم أن تقدم لك المنفعة، عمومًا؟ وكيف تقدم لك مهارات تمارسها عندما تصحو في أثناء الليل؟ هنا ستحصل على اقتراحات لطرق خاصة كي تطور ممارسة اليقظة والسعي نحو :

نتيجة مثمرة.

ما هي اليقظة؟

اليقظة هي أن تركز بقصد على تجربتك عندما تواجهك، من غير امتعاض، وأغلب الأوقات ما نختبره هو شعور مثل القطرة الكبيرة. ومع ذلك، عندما نركّز نجد أن تجربتنا متعددة الجوانب: فهي عبارة عن تجارب داخلية وخارجية تتشابك معًا، وتتألف تجربتنا الداخلية من الأفكار، والعواطف، والمشاعر، وأما تجربتنا الخارجية فهي عبارة عن البيئة، والسلوك، والأفعال (التي تخصنا، وتخص الآخرين)، فكل هذه الأمور تظهر بشكل فردي وبشكل متزامن، ويؤثر أحدها في الأخرى.

إن كيفية التركيز أمر مهم، وعلينا أن نلاحظ ما يحصل من غير أن ننقده، وأن نتحلى باللطف والوداعة لما نلاحظه، وعندما نبدأ في ممارسة اليقظة، فغالبًا أول شيء نلاحظه هو كم نحن بارعون في النقد، والحكم على المواقف، وعلى الآخرين، ومن دون شك نقدنا أنفسنا، ومن السهل أن نقع في فخ محاكمة أنفسنا، بحيث نكون عادلين جدًّا!!



على كل حال، فهناك فرق بين المحاكمة وبين الفطنة، وليس هناك خطأ في التفضيل بينهما، ويمكن أن تتحسن نوعية وعينا من خلال ممارسة التأمل، سواءً المنتظم منها (الممارسة المنظمة التي تشمل ممارسة الجلوس، والحركة، واليوغا، والمشي، وتي تشي، وكيكونغ، أو فحص الجسم بدقة) وغير المنتظم عندما نركز على ما نفعله طيلة نهارنا، وإن كلا النوعين من الممارسة ذو قيمة، ويدعم كلاهما الآخر.

أصول اليقظة

إن أحدث رواج لمفهوم اليقظة يمكن أن يجعلك تفكر في أن هناك شيئًا ما جديدًا، غير أن العكس هو الصحيح، وإن اليقظة موجودة فينا جميعًا، لكن يمكن أن تتطور بشكل واعٍ من خلال التأمل، وهذا ما نمارسه خلال الآلاف من السنين، وإن الشكل الدنيوي للتأمل الواعي الَّذي نناقشه هنا أخذناه من

الغرب منذ أكثر من ثلاثين عامًا، وتطور من قبل الدكتور جون كابات ـــ زن وتلامذته في مشفى جامعة ماساشستس بوصفه طريقة تساعد المرضى بالحالات الطبية المزمنة على التعايش.

وبعد ذلك انتشرت هذه الطريقة، وطبقت اليقظة التي تستخدم في بعض الاعتلالات الصحية مثل الكآبة، والقلق، والإدمان، ومرض السرطان، والألم، وأمراض أخرى، وتستخدم في أماكن معينة مثل المدارس، والسجون، والأماكن الحكومة، ومكان العمل، والنوادي الرياضية، وهناك سبب واحد مقبول في هذه الأماكن، وهو تأثيرها القوي، وهذا يزداد طوال الوقت، وخاصة في الأماكن الجديدة، واليقظة والنوم هما أحد هذه الأشياء.

فوائد ممارسة التأمل المنتظم

عندما نمارس اليقظة بشكل منتظم، فنحن نمارس مركزين انتباهنا على شيء ما بشكل خاص (مثل التنفس، والأحاسيس البدنية، والأصوات أو الأفكار) وذلك لمدة محددة من الوقت. إن انتظام الممارسة مهم جدًّا أكثر من وقت التأمل؛ لذا حاول أن تؤدي هذا مرات عدة في الأسبوع إذا لم تستطع أن تقوم بذلك كل يوم. ومن الأفضل أن تجلس مدة قصيرة تتراوح ما بين خمس دقائق في البداية، ثم قم بزيادة الوقت؛ فذلك أفضل من أن تجلس مدة ثلاثين دقيقة وأنت مجبر فذلك يؤدي إلى الفشل.

عندما نتأمل، فإن دماغنا سيتحرك عاجلًا غير آجل، وسوف نلاحظ ذلك إلى حد ما، فإنها لحظة اليقظة الخالصة، ونحن في اللحظة الحاضرة، ونعلم أننا نفكر، ونحن نعلم أننا (نفكر) وأننا نركز انتباهنا إلى المهم، مهما كان، وإذا مارسنا ذلك بانتظام، فإننا سنقوم بفعله آلاف المرات، وفي كل وقت نعيد فيه انتباهنا، فإننا نقضي على اللامبالاة، ونشجع العقل اللاواعي ليلاحظ تجول الدماغ (وهذا يفسر أهمية ألا نلوم أنفسنا حول ذلك) وممارسة الانتباه بتروٍّ عندما نريد ذلك، وأن نعزز اللطف، والكياسة، والفضول، والصبر، والاهتمام، والقبول، وعدم الصراع؛ لذلك ففي كل مرة نمارس فيها الوعي، فإننا نشكل ممرًّا عصبيًّا في الدماغ: سوف نغير دماغنا والطريقة التي يعمل بها.

أغلب توترنا في النهار يكون بسبب محاولتنا السيطرة على تجربتنا، وخصوصًا الأشياء التي لم تكن كما نشتهي، ويحدث الشيء نفسه في المساء إذا لم يكن نومنا كافيًا، وعندما نتأمل بانتظام، نلاحظ كيف أن خبرتنا تتغير دائمًا، وعندما نكافح النوم، فسنحصل على دائرة فارغة من خلال محاولة السيطرة على كل الأمور التي تؤثر في النوم، ولكن هذا في الواقع سيجهدنا تدريجيًّا.

رد الفعل مقابل الاستجابة

عندما نبدي ردة فعل لشيء ما، يكون أتوماتيكيًّا وغير واعٍ، وعادة لا نملك حياله أي سيطرة، إلى أن يحدث رد الفعل بشكل مباشر من غير تحذير، وبناء على ذلك، فإن الاستجابة تؤخذ في الحسبان بشكل أفضل، وإنها تتطور من خلال وقفة تأنٍّ تؤدي إلى لحظة من الانتباه حول ما نفعله، وهذا يسمح لنا باختيار ما نود الاستجابة له، وهذه الوقفة تتطور من خلال تأمل منتظم.

وعندما نتأمل، فإن كل حالة من حالات الدماغ سوف تتصاعد: التعب الجسدي، والملل، والتململ، وسرعة الغضب، والهدوء، والسلام، والبطء، فإن تعلم اختبار كل هذه الأمور المختلفة، في بيئة آمنة، تمدك بفرصة أن تتكيف معها، وذلك من خلال ملاحظة كيف تؤثر في الجسم وكيف تكون ردة فعلنا تجاهها، ونتعلم طريقة مختلفة للاستجابة لها، وبناء على ذلك، فعندما تتصاعد حالات الدماغ

نفسها كل يوم، فإننا نتأقلم معها، وهناك أيضًا عنصر مهم علينا ممارسته إذا مارسنا التأمل الواعي (نحو 10-15 دقيقة في اليوم)، فإننا نفعل ذلك بغض النظر إذا كنا في مزاج جيد أم لا، فهذا شيء مهم، ويطور رغبتنا في أن نكون على سجيتنا، كما نحن، وهذا يمكن أن يكون مفيدًا، عندما نختبر الأرق أو نواجه الأحداث غير المتوقعة، وغالبًا ما نلاحظ أنه من الأسهل أن نغير الانتباه إلى تجاربنا، إذا خصصنا وقتًا محددًا لذلك، من غير أي تشتت، وإذا تنحينا جانبًا مدة من الوقت، وهذا ما يسمح للتأمل بالعبور، ويجد الكثير من الناس أنه من الصعب أن نمارس التأمل بعدم تكلف؛ لأننا نكون مشغولين طوال النهار، وإننا ببساطة ننسى، وهذا لا يعني أنه إذا مارست التأمل بانتظام لكن من غير تكلف، لا يمكنك الحصول على منافع، وستحصل على ذلك، لكنك ستحظى بالفائدة أكثر إذا مارست الاثنين معًا.



فوائد الممارسة غير المنظمة

في بعض الأحيان يمكن أن نمارس تأملًا منتظمًا، ومع ذلك، ما إن نغادر المنزل حتى ننسى كل ما تعلمناه، ونقول لأنفسنا: «أنا مشغول جدًّا، حتى عن عملي وعن رعاية أطفالي، فهذا هو التحدي، غير أن هناك أوقاتًا نحتاج فيها إلى التأمل كثيرًا، وذلك عندما نحصل على منافع كثيرة، وإذا تعودنا أن نمارس التأمل خلال يومنا، فسوف يصبح ذلك جزءًا من حياتنا، ويمكننا أن نلاحظ فوائد التوقف مدة ثوانٍ في بعض الأوقات، وأن نعرف أين نحن، وكيف لنا أن نستجيب إلى أقصى حد، عوضًا عن التصرف بردة فعل مباشرة وغير واعية، وسوف نجد أننا سنصبح حذرين تجاه اللحظات الإيجابية السريعة التي تنظم يومنا، والتي غالبًا ما تضيع منا؛ لأننا لا نعيرها انتباهًا، وإن التعليمات للممارسة بشكل غير منتظم يسيرة، وأن تعي ما تفعل عندما تقوم بفعله، فإذا كنت تتناول الطعام، على سبيل المثال، تذوّق الطعام عن طريق الفم، مختبرًا المذاق، والرائحة، والملمس، والصوت، وانتبه إلى ما يجري في عقلك، وقلبك، وجسمك، وكيف تكون استجابتها، وليس هذا من أجل أن تحب هذه التجربة، ويمكن ألا تحبها، حسنًا، فإنه ببساطة أن تكون منتبهًا عندما تبدأ تجربتك، وإن الطريقة التي تتبعها مهمة أيضًا، بحيث إننا نستطيع وبشكل واعٍ أن نحظى باللطف، وعدم الكفاح، والاهتمام بالنتيجة، ويمكنك أن تقرأ عن هذا في الفصول المقبلةً، ويمكنك أن تمارس التأمل بشكل غير منتظم مدة دقيقة، أو دقيقتين، أو مدة أطول.

مزاجنا يؤثر في طبيعة تفكيرنا

سواء مارسنا التأمل بشكل منتظم أو غير متنظم، فإنه يعطينا الفرصة لنلاحظ كيف أن أفكارنا تتأثر بطبيعة عقلنا، وعندما نكون في مزاج جيد، يمكننا أن نتحدى الصعاب بطريقة أفضل، وعندما نشعر بالتعب، والإحباط، أو التوتر، فإننا ننظر إلى الأشياء بطريقة سلبية، ونركز على الدلائل التي تعزز القصة السلبية التي نتبناها، ونبعد أي شيء يناقضها.

التأمل ليس تعديلًا سريعًا

من المهم أن نعلم أن التأمل ليس تعديلًا سريعًا، فإنه يحتاج إلى وقت كي نبدأ في إلغاء العادات من جدول وقتنا، ومن المهم أن نكون صبورين، وأن نترك الصراع من أجل نتيجة محددة، وإن الأفخاخ لممارسة التأمل مع هدف سنناقشها لاحقًا.

أهمية الممارسة

الممارسة بانتظام هي شيء مهم فيما إذا سمحنا بالتغيير، ونحن نصاب بخيبة أمل إذا اعتقدنا أن كل ما نحتاج إليه لنستغرق في نوم عميق هو أن نضبط تنفسنا، وإن الانتباه شيء يسير، ولكن بوصفنا كائنات بشرية، فإننا نقوم بأشياء كثيرة تجعله معقدًا، والممارسة بانتظام تساعدنا على إدراك ذلك، ومن المهام أيضًا أن نستمر في الممارسة حتى لو تحسنت الأشياء، وإن قلة النوم هي مشكلة تدوم مدة 24 ساعة، والتأمل لديه الاستعداد لتقديم حلول تشمل 24 ساعة، وإن جميع الأبحاث التي توضح فوائد اليقظة للذين يعانون قلة النوم تتضمن ممارسة التأمل بانتظام.



كيف يمكن لليقظة أن تساعدنا؟

بحسب دولة المملكة المتحدة، فإن ممارسة التأمل تعلم الناس أن يكونوا أكثر انتباهًا لأفكارهم، وعواطفهم، وأحاسيسهم، بوصفهم أقل تفاعلًا تجاهها، فهم يتعرفون إلى الأفكار بوصفها وقائع عقلية أكثر منها حقائق، ويكتشفون حلولًا للتعامل مع الضغوط بردات فعل أوتوماتيكية، وتمكنهم من أن يلاحظوا الأحداث السارة، ويتمتعوا بها، وأن يحسنوا الهيئة الشاملة للتعامل بلطف تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين، ونتيجة لذلك، فإنهم يستجيبون لخبرتهم الذاتية، وللأحداث في حياتهم، وللأشخاص الذين يحيطون بهم، بطريقة أكثر تعاطفًا.



ومهما كان السبب الذي يجعلنا نمارس التأمل سواءً القلق، أو الألم، أو الأرق، أو أي شيء آخر، فإننا لا نحاول أن نركز على هذه المشكلة، وعوضًا عن ذلك، فإننا نتعلم أن نتكيف مع (معاناتنا) سواء أكانت نفسية أم جسدية بطريقة مختلفة، وإن إجبار أنفسنا على النوم (أو مقاومة بقائنا مستيقظين) ليس البداية، فإن تعلم الانتقال من المقاومة أو عدم قبول تجربتنا إلى السماح لها بالظهور (طالما هي موجودة) هو من صميم ممارسة التأمل، وعلى النقيض من ذلك، فإن عدم مبالاتك لحاجتك إلى النوم العميق يجعل نومك يتحسن، وبغض النظر عن ذلك، وعلى أي حال، فإن القبول يتضمن إهمال صراع العقل الذي يكون منهكًا تمامًا، وعليه فإنك ستشعر بتعب أقل، حتى لو لم تحصل على نوم كافٍ بالفعل.

قبول الأشياء كما هي

إذا كنا يقظين في الوقت الذي يجب أن نكون فيه نائمين، فإن الأشياء لا تتم كما ينبغي، ويمكن لهذا السيناريو أن يحرك بعض العواطف، مثل الحنق، والغيظ، والغضب، وكل واحد منها يؤثر في الآخر، مكرسًا التوتر وعدم الراحة في الجسم، والتعب الذهني، وإن بقاءك يقظًا أمر لا يمكن تجنبه، فأنت يقظ على كل حال، غير أن استجابتنا لليقظة هي تحت سيطرتنا، ويمكننا أن نستجيب كما وصفنا، مع كل السلبيات والمعاناة، أو يمكن أن نختار منحى مختلفًا، ونحن نعلم أننا يقظون بأننا ندع

الصراع من أجل النوم العميق، أو نقبل الأمر بوصفه مصيبة. إذن ما يبقى هو أننا يقظون، ونعلم كيف يمكن أن نبقى يقظين، وبإمكاننا أن نتأمل، أو أن نقرأ كتابًا، أو أن نمارس اليوغا، أو أن نفعل أي شيء نستمتع به، ويجعلنا في حالة جيدة. يمكن أن تشعر بالنعاس وأنت تفعل ذلك، ويمكن لا... وهذا جيد، فنحن لا (نفعل) ذلك من أجل أن نستغرق في النوم، لكن ببساطة من أجل أن (نبقى) يقظين، وعندما نشعر بالتعب، نتقبل ذلك بدلًا من أن نتذمّر منه، ونشعر بالسوء تجاهه.

إما أن تحارب وإما أن تطير: تفعيل الاستجابة الهادئة.

غالبًا ما يترافق الأرق مع حدث مزعج، فربما يكون مشكلات في العمل، أو مشكلات مالية، أو شؤونًا عائلية، أو ربما يكون مرضًا أو ألمًا، فإن القلق حيال هذه الأفكار يولد تنشيط جهاز الدفاع في الجسم (الذي يعرف بـ: إما أن تحارب، أو أن تطير).

جرّب هذا

في المرة القادمة عندما تلاحظ أنك تعرضت لمصيبة؛ وهي كونك يقظًا، في الوقت الذي يجب أن تكون فيه نائمًا، لاحظ مدى ارتباطك باليقظة. ماذا تلاحظ، في الرأس (الأفكار)، والقلب (العواطف) والجسم (الأحاسيس البدنية) أنت لست في حاجة إلى أن تحكم على ما تجده، فببساطة قم بملاحظة كيف تتعرض تجربتك لمقاومة غير مريحة.

إن ردة فعل التوتر تجعل الجسم يحرر هرمونات التوتر، التي تشمل الأدرينالين والكوتيزول، والكورتيزول هو أحد الهرمونات التي تتحرر عن طريق الإيقاع اليومي، ويسهم في اليقظة، والأدرينالين يؤكد أننا في حالة يقظة زائدة، ويرتبط بالحركة على نقيض النوم، والميلاتونين هو الهرمون الذي يتزايد في حال الظلام، ويسبب النوم، وهو يتناقص بالتوتر؛ لذا فإن الشعور بالتوتر يؤدي إلى الإفراط في الصحو، ويعيق نظام النوم الطبيعي للجسم، وإن الشيء المهم في النوم يسيطر عليه عاملان: تداعيات النهار السلبية لنقص النوم تولد المزيد من القلق، وهذا يجعلنا خائفين من عدم النوم ثانية، ما يفعّل التوتر ثانية؛ لذا فإن مخاوفنا تتحقق عندما لا نتمكن من النوم، وتستمر الدائرة...

اليقظة هي إحدى الطرق لتفعيل الاستجابة الطبيعية الهادئة للجسم، وإنها مفتاح إيقاف لدائرة التوتر، ومفتاح بدء لتطور أجهزة الجسم ونموها، ويمكن لليقظة أن تُفعّل بشكل طبيعي عندما يعود الجسم إلى وضعية التوازن، أو يمكن أن نرعاها بشكل مدروس، ويوصي الدكتور (هيربرت بنس)، مدير معهد بنسن - هنري لطب الدماغ في المشفى العام في ماسوشتس، بممارسة التأمل مدة عشرين دقيقة في النهار من أجل استحضار الاستجابة الهادئة بشكل أسهل في أثناء الليل.

التخلي عن عادة سرد القصص

إن دوام التفكير، واجترار الأفكار غالبًا ما يعيقان النوم، ولا يمكننا أن نوقف دماغنا، غير أنه يستمر في السباق نحو المستقبل، أو التعلق بالماضي، مستعيدًا مرات ومرات أحداثًا أو تجارب، وكل هذا

يجعلنا يقظين، وغالبًا ما يكون الهم الأصلي مركبًا، حينما نحكم عليه أو نكون قلقين إزاءه (علي ألا أكون محتدًّا حول ذلك/ لماذا لا أستطيع إيقاف هذا؟)، أو حول عدم القدرة على النوم (سوف أكون غدًا مرهقًا إذا لم أنم حالًا)، ويمكن أن تترافق هذه القصص مع أحاسيس جسدية منهكة وعلى توتر، ومن خلال ممارسة التأمل المنتظم، نبدأ في رؤية أننا نخترع قصصًا حول تجاربنا، وهذه القصص تتأثر بمزاجنا في ذلك الحين، فإذا كنا سعداء، فإننا نصنع دوّامة إيجابية حول ما نفعله، لكن إذا كنا متوترين أو محبطين، فإننا نواجه الأشياء بسلبية، وإننا على الأغلب نبحث عن دليل يدعم القصة السلبية، ونحسم أي دليل في اتجاه النقيض، ومن خلال ممارسة اليقظة نتعلم أن ننظر إلى هذه القصص وكأنها قصص من الخيال، أكثر من كونها قصصًا حقيقية، وعندما نتحقق من أن أفكارنا مرتبطة بمزاجنا تمامًا، تضعف القوة التي تمنحنا إياها هذه الأفكار، ونتعلم أن نختار ما نريد أن يكون موطن انتباهنا. وهذا يساعد بشكل خاص عندما يكون لدينا مشكلات في النوم، ويمكننا أن نلاحظ، وأن نعرف أننا نتعرض لمصيبة، وأننا نعيد انتباهنا إلى الجسم، ملاحظين الأحاسيس التي تتصاعد داخليًّا وخارجيًّا، وإن تفعيل حالة اللطف وعدم النقد في أثناء التأمل تشجعنا على أن ندع لوم أنفسنا، وأن نمارس عوضًا عن ذلك اللطف الذاتي.

التكيف مع الجسم

عندما نمارس اليقظة، فنحن لا نتوقف عن التفكير، ولا نترك دماغنا فارغًا، فعوضًا عن ذلك، نحن نمارس تحويل انتباهنا من الأفكار، عندما نتأمل (كل الأفكار - ليست فقط غير النافعة)، والرجوع إلى التركيز على التنفس، أو على الجسم، وإن الانتباه إلى تغير الإثارة في النفس أو الجسم يجعلنا نعيش الحاضر، بعيدًا عن التفكير في الماضي أو المستقبل، ولا يمكننا التفكير في الوقت نفسه وبشكل فضولي حول المشاعر البدنية. ومن دون شك، فإن انتباهنا سيتشتت مرة أخرى، غير أن الشجاعة هي في إعادته إلى التنفس أو إلى الجسم، وبتكرار هذا مرات ومرات يصبح أفضل بملاحظة كيف يتجول العقل، ويصبح أكثر تناغمًا مع الجسد ومشاعره.

ومع مرور الوقت، فإن الكثيرين منا يريدون أن يتخلصوا من شكل أجسامهم؛ ربما لأنهم غير معجبين بها، أو غير معجبين بالطريقة التي تعمل بها، أو ربما مروا بتجربة ألم جسدي أو عدم راحة. فنحن نمضي الوقت نفكر في تجربتنا، أكثر من التفكير في الاستفادة منها فعليًّا.

إن إعادة تقبّل شكل أجسامنا من خلال التأمل هي طريقة من أجل أن نصبح وحدة متكاملة: العقل والجسم معًا، وكلما ازدادت معرفتنا بأجسامنا، التقطنا الإشارات المبكرة للأشياء التي تجري بشكل خاطئ.

عندما نصبح أكثر استجابة

عندما نتأمل، نصبح بسرعة معتادين على الأشياء التي نرغب في أن تكون أحسن، نريد أن نبقى كما نحن، غير أنه سرعان ما نشعر بحكة في أنفنا، أو بذبابة تطن بأذننا، وإن رد الفعل المباشر هو أن نهرش مكان الحكة، أو نلوح بأيدينا للذبابة، غير أنه عوضًا عن ذلك نشجع ملاحظة التأثيرات

الجسدية، ونصبح فضوليين تجاهها، فربما ندرك التوتر في الجسم، وتأثير اللسعة، والدافع للحركة... نحن نلاحظ، ونسمّي ما يجري وكيف تتغير، ربما إلى الأسوأ، أو تحاشي هذه الأشياء، وإذا قررنا أن نهرش الحكة، فإننا نجعله قرارًا واعيًا، ومن ثم نجعل من فعل الهرش شيئًا مدركًا، وفي كل مرة نمنع فيها ردات الفعل المباشرة وغير الواعية، ونختار بوعي أن نستجيب بشكل مختلف، فإننا نضيف نماذج جديدة للسلوك، ونكسر سلسلة ردود الفعل.

عندما نريد أن نساعد أنفسنا

إن ممارسة التأمل هي طريقة لنتعلم بها كيف نعتني بأنفسنا بشكل أفضل، سواء من الناحية العقلية، أو الجسدية، فعندما نبدأ في الاهتمام بالطريقة التي نعيشها، فإننا نبدأ بملاحظة الأفعال والسلوك، سواء المفيد منها أو غير المفيد، وعندما ندرك ذلك، نجد أنفسنا نختار وبشكل مقصود الأشياء المفيدة بشكل أكثر، وهذا يصبح مفيدًا عندما يتعلق بعادات نومنا، وإن صنع تغييرات يسيرة، يمكن أن تؤدي إلى حركات صغيرة، وكلها تؤدي في النهاية إلى تحسن كلي، ومع ذلك فإننا جميعًا مختلفون؛ لذا فإنني أشجع إحساس التجربة والاكتشاف حول ما نلاحظه على سلوكنا وعلى عاداتنا، وكيف يمكن أن ندعم، ونؤثر في نوعية نومنا.

كيف نوقظ حياتنا

إن الإدراك الذي نحصل عليه من ممارسة التأمل يوصف غالبًا بأنه الشعور باليقظة وبالحياة، وذلك عكس النوم؛ لذا فإن ممارسة التأمل بشكل منظم يمكن أن تزيد إدراكنا، لدرجة أننا نشعر بأننا أكثر (يقظة) خلال اليوم.

حالات ذات فائدة

عندما نمارس التأمل، فإننا ننمي وبشكل واعٍ حالات خاصة، في طريقنا ونحن ننتبه إلى تجربتنا، وهذه الحالات نحصل عليها من ممارسات التأمل.

• **عدم الصراع.** غالبًا ما يكون لدينا هدف في عقلنا، فيجب أن نستغرق في النوم حالًا، أو يجب أن نتوقف عن القلق، أو أن ننام مدة ثماني ساعات، وعندما نتصارع من أجل النتيجة، نقوم بنقد أنفسنا بحسب تفكيرنا فيما نفعله، وهذا غير مفيد، ويجعلنا نشعر بالحنق وعدم الثقة، وهو نتيجة أننا نحاول أن نجبر أنفسنا على النوم (وهذا يزيد من القلق والتوتر)، وعوضًا عن ذلك، علينا أن نركز ببساطة على تجربتنا في اللحظة الراهنة.

• **التخلي.** إن رغبتك في أن تتخلى عن توكيد أو تغيير تجربتك (من أجل أن تكون أفضل)، وعوضًا عن ذلك تتعلم كيف أن تجربتك (حتى إن لم تكن تحبها) هي أول خطوة لتقبل الأشياء كما هي، وإن التخلي عن جعل الأشياء معقدة يتطلب منا أن نتخلى عن السيطرة على تجربتنا، وإن الاستغراق في النوم يتطلب منا أن نتخلى عن الجهد وعن الصراع.

• **القبول.** هو حالة فعالة لمعرفة كيف تجري الأمور، عوضًا عن مقاومتها أو التخلي عنها (مزاجنا العادي)، وإن مقاومة الطريقة التي تمضي بها الأشياء تحتاج إلى الكثير من الطاقة، وعادة ما تتضمن لوم أنفسنا، والآخرين، أو موقفًا معينًا، وإذا تخلصنا من القصص التي تراود خيالنا حول (عدم النوم) التي تغذي قلقنا، فإننا نتقبّل بسهولة كوننا يقظين، وإذا بقينا مستيقظين فإنه من الأفضل أن نتقبل أننا لسنا نعسانين، وعلينا في هذه الحالة أن ننهض، ونؤدي أعمالًا ممتعة، نحبها.

• **الثقة.** هذه تتصل تمامًا بـ (عدم الصراع) وبرغبتنا في أن ندع الأمور تجري كما هي بقدر استطاعتنا ولمدة معقولة (تتطلب أسابيع عدة)، فإن التغيير يتطلب وقتًا ولا يتبع إستراتيجية محددة للتطوير، ويمكن أن نشـهد ليالي من الأرق أسوأ من غيرها، لكن هذا لا يعنـي أنها ستدوم إلى الأبد، والجـسم معتاد على أن ينظم نفسه؛ لذا إذا استـطعنا أن ندعم هذه الأنظـمة بعادات جـيدة، فإن الجسم سيـعتاد عـليها بوصفها إيقاعًا طبيعيًّا.

• **الصبر.** نحن تعودنا على أن نعمل من خلال نماذج مضى عليها سنوات عدة، ويلزمنا وقت لنتفاعل مع الأشياء وبشكل مختلف، وعلينا ألا نتوقع الكمال، فعلينا أن نبذل أقصى جهدنا وفقًا لظروفنا، وغالبًا نحصل على التغيير من خلال بدائل صغيرة لحياتنا، فكل واحدة منها تؤثر في الأخرى، بحيث إذا نمنا ساعة إضافية، أو تجاوزنا معاناة بقائنا يقظين يمكن أن نغيّر مشاعرنا.

• **الفضول.** عندما نكون فضوليين نكون مهتمين، ونريد أن نحصل على المزيد، وعلينا أن ننتبه، ونتحرك لنقترب من الأشياء، فيبدو أنه من غير الحكمة أن نتحرك تجاه شيء ما لا نحبه، أو تجاه شيء يسبّب لنا تهديدًا ما، غير أن تغيير الطريقة التي ندرك بها تجربتنا هي شيء مهم، فعندما نتحرك في تجاه الأشياء بوعي، نتعلم أن نكون أقل انفعالًا، وأفضل استجابة لما يحدث، وعندما نهتم بتجاربنا (أفكارنا، وعواطفنا، ومشاعرنا، وسلوكنا)، نلاحظ الحاضر، وندع الحاجة إلى معرفة السبب.



• **تفكير المبتدئين.** غالبًا ما يكون لدينا فكرة ثابتة عن الطريقة التي يحدث بها أمر ما، ونرى الأشياء من خلال تصفية تجاربنا وذاكرتنا، وهذا ما يقوّض الهمة في حياتنا اليومية طالما لسنا منفتحين على رؤية ماذا يحدث فعلًا، وإذا كان لدينا النظرة السهلة لمبتدئ أو لطفل تجاه تجربتنا، فإننا نكتشف كل أنواع الأشياء، ويمكننا أن نطبق هذا على النوم، وذلك بأن نقوم كل ليلة بالتخلص من التوقعات والعواطف التي هي نتيجة الليلة السابقة.

• **عدم النقد.** عندما نبدأ في ملاحظة أفكارنا، نجد أننا نحكم على أنفسنا، وعلى الآخرين، وعلى تجربتنا طوال الوقت، ومن السهل أن نركز تفكيرنا على أنه علينا أن ننام قدرًا معينًا من الساعات في اليوم، غير أنه من الأفضل أن نعرف أين نحن الآن، وعندما نكون أكثر مرونة في رؤيتنا لمسألة النوم، فإن ذلك يساعدنا على أن نكون أكثر استرخاء، وذلك ما يسهل نومنا.

• **الرأفة.** إن ملاحظة الصوت النقدي الداخلي وممارسة الرأفة تجاه أنفسنا وتجاه تجربتنا، وتجاه الآخرين هو شيء أساسي لليقظة، وبشكل خاص عندما نكون في حالة تعب وحنق تجاه الليالي الأرقة. غذي نفسك عقليًّا وحسيًّا عن طريق أن تكون رؤوفًا تجاه نفسك وبشكل واعٍ، وإن الممارسات في الفصل الثالث تكشف طرقًا لتنمية بعض هذه الحالات المفيدة، التي تدعم السماح للأشياء أن تكون كما هي، وعندما نمارس ذلك بشكل منتظم، فإننا نصبح تدريجيًّا أقل توترًا، وأكثر استجابة لما يحدث مهما كان، ويمكننا أيضًا أن نطبّق وبشكل واعٍ هذه الحالات من أجل روتين نومنا، ونعرف الطريقة الموصلة لذلك.

تغيير الدماغ

اكتشف علماء الأعصاب من خلال فحص دقيق للدماغ للمشاركين قبل ثمانية أسابيع من ممارسة برنامج التأمل وبعده، زيادة في نشاط بعض المناطق من الدماغ التي تختص بالرأفة، والشفقة، والإدراك (والتي تعبر عن وجهات نظر متناوبة بأن نكون أقل جمودًا في تفكيرنا) عن المناطق الأخرى، وهذا يقترح أن هذه النوعيات يمكن أن تتحسن بعد مدة قصيرة من الوقت، وهناك تفاصيل أكثر في الصفحات اللاحقة.

اليقظة: البحث

إن التدخلات التي ترتكز على اليقظة تظهر وبشكل ثابت أنها تخفف التوتر الملحوظ، والاجترار الفكري، أو التشبث في الرأي، والأعراض الجسدية، وإنها تحسن الهيئة العامة الإيجابية، والانتباه، والشفقة، والرأفة بالذات، وكل مناحي الحياة.

تشير دراسات علم الأعصاب أنها لاحظت تغييرات مناقضة في الدماغ تدعم هذه التحسينات الذاتية، وهناك تزايد في النشاط في المناطق التي تحتاج إلى التركيز، وإلى الانتباه، والرؤية الصحيحة، والرأفة، والشغف والمنطقة المسؤولة عن الكثير من العواطف الفعّالة المنتظمة، كما في منطقة الوشائج في الدماغ، حيث تنظم حركة العين السريعة، ويلاحظ تناقص في نشاط المنطقة اللازمة (التي تفعّل دائرة رد الفعل التوتري).

اليقظة والنوم

إن البحث حول اليقظة والنوم بشكل خاص ما زال في طور الحداثة، غير أنه، وباعتبار أن الصعوبات في النوم هي غالبًا ما ترتبط بالمشكلات الجسدية والنفسية فإن النوم غالبًا ما يقاس بوصفه جزءًا من دراسات اليقظة وبعض الحالات مثل التوتر، والاكتئاب، والقلق، ومرض السرطان.

ويؤكد هذا البحث أن نوعية النوم الذهنية للأشخاص تتحسن بممارسة التأمل الواعي، وتعرّف نوعية النوم الموضوعية بأنها عامل مهم في حياتنا وفي صحتنا بشكل عام، وقد لاحظنا أن نوعية النوم الذهنية هي اعتقاد الأشخاص في كيفية استغراقهم في النوم بسرعة، ومدة النوم، وكيف يشعرون بالراحة بعد الاستيقاظ أكثر من القياسات الذهنية التي تجري في الحالات المخبرية من خلال ملاحظة حركة العين السريعة وحركة العين البطيئة، ويمكن لشخصين أن يناما المدة نفسها، ولديهما مدة الصحو نفسها، ومع ذلك فإن مقياس جودة نومهما تختلف، وهذا يؤكد أنه إذا غيّرنا الطريقة التي نتبعها في نومنا، فإننا نغيّر اعتقادنا حولها، وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين نوعية النوم الذهنية، ويمكن لليقظة أن تساعد على ذلك.

وإن الأشخاص الذين جرّبوا الأرق عادة ما ينهجون هذه الطريقة، وعادة ما ينهمكون فيها بوصفها مشكلة ثابتة، مركّزين على روتين النوم، ويشعرون بالحاجة إلى عدد محدد من ساعات النوم (عادة ما يكون ثماني ساعات). إن نقص المرونة يغذي القلق تجاه النوم، فاليقظة تساعدنا على التخلص من حاجتنا لطريقة محددة، وعلى النقيض، فإن الرغبة في أن نقبل الأشياء كما هي (سواء في الصحو غير المباشر، أو عدم النوم) تُوجِد لنا ظروفًا صحيحة لنحصل على ما نريده: تخفف القلق الذي يغذي الصحو، ويشعرنا بالبؤس والحنق عندما نستيقظ. والآن توقف لحظة لتدرك كيفية نومك، وما

هي الإجراءات اليومية التــي تستخدمها لتؤكد أنك تستمتع بنوم هادئ؟ وما هي المدة التي تحتاج إليها؟ إن طريقة إدراكك لصعوبات النوم سوف تحدد تعاملك مع مشكلتك، وإن كنت ترى أن عدم النوم هو مشكلة رئيسة، فإنك ستصحو في أثناء النوم أكثر فأكثر ما يجعلك أكثر قلقًا حول النوم، وهذا بدوره يؤدي إلى اضطراب في نومك، وعلى أي حال، كن حذرًا: هذا لا يعني أن تلوم نفسك أكثر، ببساطة لاحظ أن الطريقة التي نفكر بها تؤثر فينا وبمستويات كثيرة مختلفة؛ لذلك هنئ نفسك بأنك اتخذت الخطوات الأولى في تعلم طريقة مختلفة للتعامل مع النوم.

غالبًا ما يجعل الأشخاص مستيقظين هو التفكير، -فنحن غير قادرين على وقف التفكير- وكما لاحظنا، فإن اليقظة مفيدة لقطع دائرة الاجترار الفكري، وهذا بدوره يخفف من القلق، وأيضًا يمكننا من أن نساعد أنفسنا بإجراء خطوات نعدل بها سلوكنا.

باعتبار أن هناك حدودًا معروفة في الدراسات حول اليقظة والنوم، وأن هناك حاجة إلى بحوث أكثر، فإن حقيقة أن الأرق، والألم، والتوتر النفسي التي غالبًا ما تتشابك تؤكد أن اليقظة التي ترتبط بمشكلات النوم يمكن أن تفيد، وهناك الكثير من الأدلة المقبولة حول العلاج المرتبط باليقظة للألم المزمن، والقلق، وأعراض الاكتئاب، وغيرها من الحالات النفسية والبدنية.

العلاج باليقظة لمحاربة الأرق

إن هذه المقاربة الجديدة التي تعتمد على اليقظة لمحاربة الأرق تطورت على يد عالم النفس (جاسن أونغ) وزملائه، وإن نظريتي معالجــة التوتر باليـقظة، وعلاج الإدراك باليقظة تحتويان على ممارسة التأمل بشكل منتظم، إضافة إلى بعض السلوكات الخاصة التي تتضمن سيطرة تحفيزية (الذهاب إلى السرير عند الشعور بالنعاس)، وتقييد النوم (اتباع جدول حول الذهاب إلى النوم، والاستيقاظ وزيادة القابلية للنوم)، وعلم النوم الصحي. إن التوكيد هو على تغيير علاقتك بالنوم أكثر من التركيز على مقدار النوم كل ليلة، ويؤكد الدكتور أونغ أن اتباع هذه المعالجة يحتاج إلى وقت، وانضباط، ومثابرة.

دراسات حول اليقظة والنوم

وجدت إحدى الدراسات (هبلنغ وآل، 2014م)، التي تنظر بشكل خاص فيما إذا يمكن لمنهاج اليقظة أن يساعد على حالة الأرق المزمن، أنه على الرغم من أن المشاركين لم يناموا أكثر من ذي قبل، غير أن نومهم تحسن، وأصبحوا يستيقظون بحيوية أكبر، وفي كل الأحوال، شعروا بتوتر أقل تجاه أرقهم، وأصبحوا أكثر تكيفًا معه، وإن الممارسة بشكل منتظم، مثل الذين يمارسون اليوغا، ساعدتهم هذه الرياضة على الشعور بالمرونة وشعروا بأنهم أكثر هدوءًا وأقل توترًا خلال النهار، (ولاحظوا العكس عندما توقفوا عن ممارسة التأمل). إن الانتباه المتزايد الذي حصلوا عليه من خلال الممارسة، وكذلك تعاظم فضولهم وانفتاحهم جعلهم يتخذون قرارات واعية حول روتين نومهم، وأيضًا اتخذوا من النوم الصحي أولوية لهم، وإن التخلي عن الصراع من أجل مقدار من النوم

محدد، وتغذية قبول اللحظة الراهنة كما هي، أعادت الثقة للمشاركين للتكيف مع ما يستجد من ظروف، حتى في حالات الأرق المتكرر.

وهناك دراسة أخرى (كارلسون وجيرلاند، 2005م) حول منافع تأثير ممارسة اليقظة، في المزاج، والتوتر، والتعب عند المصابين بمرض السرطان وجدت تحسنًا في نوعية النوم، وتناقص التوتر، وتقلب المزاج، والتعب.

وفي كلتا الدراستين، فإن دعم الآخرين في المجموعة المشاركة في البحث أسهم بنتائج إيجابية للمشاركين.

الفصل الثالث
الممارسات

يقترح هذا الفصل عددًا من تمارين التأمل والنشاطات التي تعزّز المهارات المفيدة، وتساعد على تأسيس ممارسة تأمل منتظمة، هي مزيج من الممارسات المنتظمة وغير المنتظمة. راجع الفصل الثاني؛ لتعرف الفرق بينهما، وكذلك تحوي بعض الخطوات التي تهيئك للممارسة المثلى، وعندما نتدرب بشكل منتظم في أثناء النهار، فإننا نخفف التوتر تمامًا، ونجني منافع أخرى، تساعدنا عادة على أن نحسن نوعية نومنا، وقد صممت بعض التمارين لتطور نوعيات وحالات خاصة تساعدنا بشكل عام، عندما نواجه أشياء لا نرغبها، وهناك أيضًا بعض التمارين التي يمكن أن تؤديها عندما تستيقظ بالليل أو عندما تواجه مشكلة استغراقك في النوم. تذكر فقط أنه من المهم ألا تفعلها وأنت تتوقع أنها ستجلب لك النوم.

تذكّر أن تعتني بنفسك طوال الوقت، وتوقف عندما يسبّب لك تمرين ما ألمًا أو عدم راحة، فنحن لا نحاول أن نطور أي خبرة خاصة عندما نتأمل؛ لذا لا يوجد توقع أنه يمكن أن تكون خبرة ممتعة؛ لأن الأهم هو أن تهتم بنفسك، وأن تفعله بغض النظر عن أي شيء آخر! يبقى خيارك بأن تؤدي تمرينًا ما، وأيضًا متى تؤديه، غير أنه إذا كنت جديدًا في ممارسة التأمل، فأنا أشجعك على أن تبدأ بتمرين (انتبه إلى التنفّس) وتمرين (انتبه إلى الجسد)؛ لأن هذين التمرينين سيقدمان لك مهارات تأسيسية مفيدة.

اضبط وضعية جلوسك أو وقوفك

عندما نمارس وضعية الجلوس المتعارف عليها، فإنه من المفيد أن نخصّص دقيقة ننتبه فيها إلى وضعية جلوسنا، حيث إن وضعيتنا يمكن أن تدعم أو تخفض طبيعة تفكيرنا. فعلى سبيل المثال، إذا كنا مسترخين وغير مبالين، ورأسنا يميل إلى الأمام، فإن عقلنا يمكن أن يميل إلى النعاس والانكماش، وأما إذا جلسنا بظهر مستقيم، وبطريقة متيقظة، ومنفتحة، ومريحة، فإن هذا سيشجع انتباهنا بالطريقة نفسها.إن الجلوس هو أحد هذه الخيارات، ومع هذا، فإن أغلب التمارين في هذا الكتاب سنؤديها ونحن مستلقون، غير أنه يجب أن نكون منتبهين بألا يؤدي هذا الاستلقاء على الأرض إلى النعاس (الذي هو من دون شك ما ينبغي الوصول إليه، لكن تذكّر أننا لا نتأمل من أجل أن نستغرق في النوم). وتحتوي هذه التمارين أيضًا على موجه لفحص وضعيتنا في أثناء الوقوف (على سبيل المثال، عندما نؤدي التأمل في أثناء المشي).

تمرين الجلوس

اتبع هذه الخطوات كلما قرأت عبارة: (اضبط وضعية جلوسك ووقوفك)، من أجل تمرين الجلوس:

- استخدم كرسي المطبخ أو كرسي الطعام، عوضًا عن استخدامك كرسيًّا مرنًا.
- جرّب أن تجعل عينيك إما مفتوحتين، أو مغلقتين، فإذا كانتا مفتوحتين حدّق نحو الأرض وبالقرب منك، ودع تحديقك مرنًا وغير مركز.
- ضع كلتا قدميك على الأرض؛ لتشجع إحساسك تجاه الأرض، وادعم ذلك بوسادة إذا اقتضى الأمر.
- اجعل يديك في وضعية الدعم: ضعهما في حضنك، أو اجعل راحتي يديك ترتاحان على وركك.



1. تجوّل بانتباهك من كعب قدميك، مرورًا إلى مرفقيك، والجزء الأسفل من ساقيك، ركبتك، وركك... عندما تصل إلى منطقة الحوض، جرّب أن تؤرجحه بلطف إلى الأمام أو دعه يدور إلى الخلف. ماذا تلاحظ؟

عندما يتقدم الحوض إلى الأمام، فإنه يشجع الجذع بأن يرفع الحوض، وعندما يدور إلى الخلف، فإن العمود الفقري يضعف، وكذلك وضعيتنا.

2. ركز انتباهك على صلب الظهر، وفي خيالك ارفع صلب ظهرك، فقرة إثر فقرة، من خلال أسفل الظهر، ثم منتصفه، إلى أعلاه، ثم الأكتاف، وحتى الرقبة والجمجمة، وإلى أعلى الرأس، وتخيل أعلى الرأس يتحرك بلطف جدًّا، بحيث ينثني الذقن.

3. وخلال أي تمرين من الضروري أن تضبط من وقت لآخر وضعيتك، وخاصة عندما تشعر بالنعاس.

تمرين الاستلقاء

---

1. إذا استلقيت من أجل التأمل، فاستلقِ على ظهرك وساقاك متباعدان، ويداك على الجانب (أو ضع يديك على بطنك). بإمكانك أن تضع وسادة أو مسندة تحت ركبتك أو أسفل ظهرك بوصفها دعمًا إضافيًّا، إذا أحببت.

2. خذ دقيقة لتضبط أجزاء جسدك التي هي في احتكاك مع السطح الذي تستلقي عليه.

3. خذ نفسًا عميقًا، ثم زفيرًا، ودع الجسد يرتاح على السطح الداعم.

تمرين الوقوف على الجبل

---

1. قف منتصبًا، بوضعية متوازنة مع جعل كلتا الرجلين على الأرض.

2. ركز انتباهك في عقلك على كعب القدم، ثم ببطء حرّك تركيزك من القدم، إلى المرفقين، ثم إلى أسفل الساقين، ثم إلى الركبتين، ثم إلى الورك، ثم إلى الإلية، فالجذع.

3. من إصبع القدم، ارتفع بتركيزك من صلب الظهر، إلى أسفل الظهر، ثم منتصف الظهر، والجزء الأعلى من الظهر، ثم الأكتاف، ومن خلال العنق إلى أعلى الرأس، وقف متطاولًا، وثابتًا، قف وكأنك جبل.

خيارات أخرى

إذا أردت أن تجلس وساقاك متقاطعتان على الأرض، تأكد أن وركيك أعلى من ركبتيك، وتستطيع أن تجلس بوضعية اليوغا، بعد أن تضع مخدة، أو كمية قليلة من الكتب لتطبيق ذلك، وعليك أن تدعم ركبتيك، بحيث إذا تحركتا إلى أعلى فإن الوسادات تسندهما.

انتبه إلى التنفس

التنفس موضوع مهم، فعلينا أن نركّز انتباهنا عليه: وهو شيء سهل المنال، وبوصفه هدفًا متحركًا، علينا أن نبذل بعض الجهد من أجل التركيز عليه، ويتغيّر التنفس أيضًا بحسب نوعية التفكير؛ فإذا كنا متوترين أو مرعوبين، نجد أننا نتنفس بشكل أسرع أو يمكن أن نحبس تنفسنا، بينما عندما نكون مسترخين، فإننا نتنفس بشكل بطيء وعميق.

هل تتنفس بشكل صحيح الآن؟ ببساطة ركز انتباهك على منطقة الصدر أو البطن، وابدأ بملاحظته، وكن متنبهًا إلى خصائصه، فليس هناك داعٍ أن تغيّره أو أن تتنفس بطريقة محددة (مثل الشهيق والزفير عن طريق الأنف عوضًا عن الفم، وبالعكس...) وعن طريق ضبط التنفس بشكل منتظم، يمكن أن نصبح أكثر قربًا من الوضع (الطبيعي) ومن أي نموذج يواجهنا بحسب مشاعرنا. ويمكننا أيضًا أن نمارس ذلك، بوصفه تأملًا رسميًّا، بمتابعة الخطوات الموجودة على الصفحات اللاحقة.

التمرين

---

1. اختر مكانًا هادئًا، واضبط وضعية وقوفك أو جلوسك، وابدأ بالانتباه إلى تنفسك، أين تشعر بأنه أكثر قوة؟ ويمكن أن يكون ذلك في منطقة البطن، أو في الصدر، أو حول فتحتي الأنف، أو الشفة العليا، ولا يهم مكانه، لكن عليك أن تركز الانتباه على تلك المناطق، ويمكن أن تضع يدك على البطن؛ لأن ذلك يساعد على التواصل مع أحاسيس التنفس.

2. استمر في التنفس، منتبهًا إليه، وما الذي يشعر به جسدك؟ لاحظ دخول الهواء، وتوقف قليلًا، ثم لاحظ خروج الهواء، ثم عد إلى دخول الهواء.

3. عاجلًا أم آجلًا ستلاحظ أن اهتمامك مركز على شيء ما، يمكن أن يكون حول ما تود فعله، أو حول كيفية قضاء العطلة، أو حول شخص آخر. من طبيعة العقل أن يتجول، وكل ما علينا فعله أن نعترف بهذا، وأن نعيد انتباهنا إلى التنفس، وسوف تجد نفسك تمارس ذلك مرات ومرات... وهذا جيد.

4. في كل وقت تشعر فيه بتشتت الانتباه، فأنت تختبر فترة من اليقظة، وفي كل وقت تعيد فيه انتباهك وأنت في حالة اللطف والكياسة، فأنت تطور هذه الصفات فيك، ومن المفيد أن تلاحظ ما الذي يدور في دماغك، ببساطة بوصفه تغذية راجعة، ما الذي يلفت انتباهك؟

5. ابدأ بفعل ذلك لمدة خمس دقائق، أو أكثر، ثم زد الوقت بشكل تدريجي على قدر استطاعتك.

بعض الأشياء التي يجب أن تنتبه إليها في أثناء التأمل:

• نحن لا نحاول أن نفرغ دماغنا، أو يتوقف عن التفكير، وعوضًا عن ذلك، نتعلم أن ندع التفكير، ونختار مكانًا يجب أن نركز عليه انتباهنا، وإننا نتعلم أيضًا أكثر حول دماغنا، وكيف يعمل.

• إن العقل المشغول هو فرصة للاستلقاء وتقوية مسارات عصبية جديدة في الدماغ، وعليك أن تعيد انتباهك بشكل متكرر من أجل تغيير ما يحدث.

• لاحظ إذا كنت تريد أن تمنح نفسك وقتًا شاقًّا حول وجود عقل مشغول أو تنامي أفكار محددة، وتذكّر أننا نمارس الانتباه بلطف، من غير أن ننتقد.

خيارات أخرى

في بعض الأحيان، يجد الأشخاص أن الانتباه في أثناء التنفس هو خدعة، وهذا يجعلك تشعر بالذعر قليلًا إذا حدث ذلك، ومارس تمارين أخرى، مثل (تركيز الانتباه على الجسد) أو (التنفس من خلال باطن القدم) عوضًا عن ذلك من وقت لآخر، جرّب ضبط التنفس في آخر هذه التمارين، ولاحظ كيف تشعر بأنك في حال جيدة، واستمربذلك، إذا لم تشعر بهذا، فإنه من الأفضل أن تركز على الجسد.

• لست في حاجة إلى أن تنقد نفسك من أجل النقد، عوضًا عن ذلك، لاحظ بسهولة أنك ستذهب، إلى هناك مرة أخرى.

• نحن لا نحاول أن ننجز نوعًا محددًا من التفكير، فيمكن لعقلك أن يستقر، أو يمكن أن تلاحظ بسهولة قوة الحافز للفعل، ومهما حدث فإن ذلك بسهولة هو تجربتك، ونحن لا نلحّ على أي تجربة محددة.

تمرّن وأنت في الخارج وفي كل مكان

يمكن أن تقوم بهذا التمرين أكثر بشكل غير منتظم، ربما وأنت تجلس في الحافلة، أو القطار، أو على مقعدك، ويمكن أن تؤديه وأنت واقف أو مستلقٍ، ومارسه كلما سنح لك ذلك وفي مختلف الظروف والأماكن، حتى في أثناء الليل.

إحصاء الأنفاس

إن الاقتراح التقليدي من أجل الاستغراق في النوم هو محاولة عد الخراف، فهذا التمرين يعمل بالطريقة نفسها، وإذا كان عقلك مشغولًا، فيمكن أن نحصي أنفاسنا بوصفها طريقة من أجل جذب الانتباه، ثم تحويل انتباهنا إلى الرأس (التفكير) ثم إلى الجسم.

في هذا التمرين، نحن نعد إلى عشرة، ثم نبدأ مرة أخرى، وعندما تجد نفسك تتجاوز العشرة، فبمنتهى السهولة ابدأ مرة أخرى بالرقم واحد، ويمكن أن تفعل هذا التمرين إما وأنت مستلقٍ على السرير، أو وأنت جالس كما في وضعية تركيز الانتباه على التنفس.

التمرين

1. سواء أكنت جالسًا أم مستلقيًا، اضبط وضعيتك، وابدأ بضبط تنفسك، ولاحظ كيف أن التنفس يتألف من شهيق وزفير، ومن أجل أغراض العدّ، فإن كليهما يؤلفان نفسًا واحدًا.

2. كل وقت تتنفس فيه شهيقًا وزفيرًا، ابدأ العد بالعدد واحد، واستمر إلى أن تبلغ عشرة، ثم ابدأ مرة أخرى.

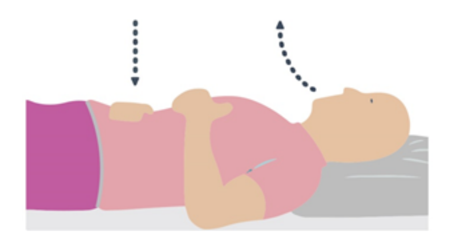
3. لا تقلق فيما إذا أضعت العدّ، أو تجاوزت الرقم عشرة، وحالما تجد ذلك، ارجع ببساطة إلى العدد واحد، ثم استمر لمدة طويلة أو قصيرة بحسب رغبتك.



إطلاق النفس خارجًا

من الأفضل أن نمارس هذا التمرين، ونحن مستلقون، وربما قبل الاستغراق في النوم، أو إذا استيقظنا في أثناء الليل.

تذكر أنه في أي وقت نمارس فيه هذا التمرين، فإننا لا نؤديه، ونتيجة محددة بأذهاننا يمكن أن نستغرق في النوم، ويمكن ألاّ نستغرق، حسنًا إذا توقعت أن تستغرق في النوم، ولم يحصل ذلك، فإنك ستشعر بالإحباط، واليأس بل أكثر من ذلك، وهذا شيء سيؤدي إلى نتيجة عكسية، فإنه سيضاعف القلق، الذي بدوره سيعزّز الصحو.



التمرين

---

1. إذا كنت تؤدي هذا التمرين مستلقيًا، فابدأ بالانتباه على كامل الجسم، ولاحظ كيف أنه يوجد تواصل مع السرير، أو مع السجادة، وبماذا تشعر، بالنعومة أم بالقساوة؟ (يمكنك أن تؤدي هذا التمرين وأنت جالس إذا أردت).

2. خذ نفسًا عميقًا، وأخرجه فجأة (إذا صدر منك صوت وكأنك تتنهد، فهو شيء جيد). كرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات، وأنت تلاحظ كيف يرتخي الجسم، ثم دع النفس يخرج خارج الجسم.

3. بعدها ابدأ بضبط الزفير، ولاحظ كيف يسترخي الجسم ويلين، وكن منتبهًا حول أي الأجزاء من الجسم قد تحررت، ثم أفلته.

4. يمكن أن تلاحظ أن هناك (انقباضًا) أو (توترًا) في جزء محدد من الجسم، وربما يكون في الوجه، أو في الجذع، وببساطة عليك أن تعلم أن التوتر موجود هنا، ويمكنك أن تجرب أن تدعه، لكن ليس هناك حاجة إلى أن تقاوم أي شيء.

5. في كل مرة يتشتت فيها التفكير، حاول أن تسترجعه.

التنفّس والحركة

يمكننا أن نضبط التنفس والجسم بشكل متزامن عن طريق ربط الاثنين ببعضهما، بالحركة والتنفس في آن واحد، ويلزم هذا التمرين حركات صغيرة باليدين.

ويمكن أن تمارس هذا التمرين إما جالسًا أو مستلقيًا، وأسلوب الحركة هو أقل أهمية من التزامن في الحدوث، والأفضل أن يكون عن طريق الشهيق والزفير.



التمرين

1. سواء أكنت جالسًا أم مستلقيًا، اضبط وضعيتك، ويمكن لعينيك أن تكونا مفتوحتين أو مغلقتين.

2. خذ دقيقة كي تتصل بأي جزء من أجزاء الجسم التي هي في تماس مع السطح الذي يدعمك، ويمكن أن يكون السرير، أو الكرسي، أو الأرض، ولاحظ وكن محبًّا للاستطلاع حول هذا التماس؛ حول ملمسه هل هو (قاسٍ، ناعم، صلب، لين،...) ويمكن أن تلاحظ درجة حرارته.

3. ضع يديك على بطنك، وكن منتبهًا حول أي أحاسيس فيزيائية، ولاحظ كيف تتحرك اليدان مع هبوط البطن وارتفاعه، عندما يدخل النفس إلى الجسم، ويخرج منه.

4. وسّع انتباهك ليتضمن أحاسيس النفس، ثم توسع أكثر، ليصل انتباهك إلى اليدين.

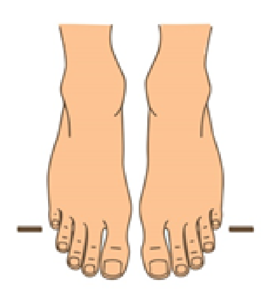
5. عندما تشعر بأنك جاهز، ابدأ في تحريك اليدين بالتوافق مع النفس، ويمكن أن تفتح يديك عند الشهيق، وعندما يبدأ الزفير، اجعل جذعك يتوجه نحو بطنك وكرر ذلك عدة مرات، وأنت تتنفس، واستمر في ذلك إلى ما تشاء.

6. تذكر أنه من الطبيعي أن يتشتت انتباهك، ولكن كل ما تحتاج إليه هو أن تكون على معرفة بأن (التفكير) أو عودة الانتباه إلى اليدين، يتزامنان مع تنفسك.

التنفس من خلال باطن القدمين

يمكن أن تستخدم التنفس بوصفه وسيلة لشد الانتباه، بحيث توجهه إلى داخل أجزاء مختلفة من الجسم وخارجها، وفي هذا التمرين، نحن نوجه انتباهنا إلى باطن القدمين، ونتخيل أننا نتنفس شهيقًا وزفيرًا منهما.

عندما تكون جالسًا أو واقفًا وباطن قدميك يلامس الأرض، فإن هذا التمرين يجعلك تشعر بأنك مرتبط بالأرض، وهذا التمرين يفيدك في حال كنت قلقًا أو جزعًا، وإن التنفس عن طريق باطن القدمين هو وسيلة جيدة لتركيز الانتباه حول النفس، وإذا ركزت على تنفسك يمكن أن تشعر بالقليل من القلق وعدم الراحة.



التمرين

---

1. اضبط وضعيتك (سواء أكنت جالسًا أم مستلقيًا) بعدها، انقل تركيزك إلى التنفس، واضبط شهيقك وزفيرك.

2. وجه انتباهك إلى باطن القدمين، وركز على تلامسهما مع الأرض، وبعد ذلك عندما تبدأ بالشهيق، تخيّل كيف يدخل النفس إلى الجسم عبر القدمين، وكيف يتجول خلال الجسم، ويملؤه بالأكسجين والحياة، وعندما تبدأ بالزفير، فإن النفس يغادر الجسم عن طريق باطن القدمين، منظفًا الجسم.

3. استمر في هذه الطريقة، شهيقًا وزفيرًا وأنت تتخيل النفس يدخل ويخرج من خلال باطن القدمين، إلى ما تشاء.

4. يمكن أن تتساءل: «هل أفعل ذلك بشكل صحيح؟» فليس هناك صح أو خطأ، المهم أن نحصل على إحساس بأن الجسم كله يتنفس طالما نحن متصلون بالأرض.

تفحّص الجسم

يُمارس هذا التمرين في حالة الاستلقاء، وعلى الرغم من أن الهدف منه هو (اليقظة التامة) فإن أغلب الأشخاص يستغرقون في النوم وهم يمارسونه، وهو مفيد في حال تعرضنا لمشكلة في النوم.

إذا كنت ترغب في أن تستغرق في النوم في أثناء تأدية التمرين، وتريد أن تشجع ذلك، فإن جون كابات - زن (مؤلفة كتاب: كيف نتعايش مع المصيبة بشكل كامل، 1990م) تنصح بأن نمارس هذا التمرين ونحن في السرير أو في أثناء الليل، وأيضًا في وقت آخر، وخلال النهار وفي الوقت الذي نهدف فيه إلى أن نبقى يقظين. ومع ذلك، إذا أديت ذلك في السرير، فإنه من الأفضل أن تتخلى عن أي توقع أو نتيجة محددة، وحتى إذا كان التمرين يساعدك على أن تستغرق في النوم لليلة ما، فإن له تأثيرًا مختلفًا جدًّا في الليلة اللاحقة، وهذا شيء طبيعي.

أشياء ينبغي تذكرها

عندما نقوم بفحص الجسم، علينا أن ننتبه إلى النقاط الآتية:

• في الوقت الذي تلحظ فيه تشتت انتباهك (وهذا ما سيحدث) فبيسر حاول استعادته من غير أي نقد.

• لا نتوقع من هذا التمرين أي نتيجة محددة، مثل الشعور بالاسترخاء أو الاستغراق في النوم، ويمكن أن يحدث هذا في بعض المرات، ويمكن ألا يحدث.

• في كل مرة تمارسه، مارس تفكير المبتدئين والفضول الذي تحصل عليه، وتخيل أنك لا تعرف شيئًا عن هذا الجسم ولا كيف يشعر، وماذا ستكتشف؟ يمكن أن تلاحظ أحاسيس في بعض أجزاء الجسم، ويمكن لا، أو يمكن ألا يكون هناك أحاسيس على الإطلاق، ونحن غير مهتمين بتحليل ذلك، لكن بمنتهى السهولة ما يهمنا ما هو تركيز الانتباه عليه.

• نستطيع أن نخزن العواطف والجروح في الجسم، وفي بعض الأحيان يمكن أن تتحرر بواسطة دموع الحزن، وبناء على ذلك، إذا كان التمرين غير مريح لك في وقت ما، فمن فضلك، أوقفه فورًا.

• لا تقلق حول ترتيب الأجزاء المختلفة من جسمك؛ لأن الشيء المهم هو أن تضبط ذلك.

• إذا كنت تستغرق في النوم في كل مرة تمارس فيها هذا التمرين، فإن هذا يدل على تعب مزمن، فجرّب أن تؤديه وأنت جالس وعيناك مفتوحتان.

التمرين

---

1. استلقِ على ظهرك وساقاك ممدودتان، وذراعاك إلى جنبك، ويمكن أن تكون عيناك مفتوحتين أو مغلقتين، وخذ دقيقة لتلاحظ أجزاء جسمك المختلفة وهي في تماس مع السرير أو مع الأرض، وقمْ بأخذ نفس شهيق، ثم نفس زفير بصوت عالٍ، ما يجعل الجسم يلين على السطح.

2. ركز انتباهك على النفس في منطقة البطن، ويمكنك أن تضع إحدى يديك على البطن من أجل أن تتواصل مع أحاسيس التنفس، وصعود البطن وهبوطه هو الوضع المهم، وفي أي نقطة من هذا التمرين، إذا أضعت المكان أو تشتت انتباهك، عليك أن تعيده إلى التنفس في منطقة البطن، وأن تبقى هناك أطول مدة ممكنة.

3. ضع يدك على جنبك، ووجه انتباهك من الجذع وإلى الأسفل وصولًا إلى الساق اليسرى، وأصابع الساق اليسرى، وركز انتباهك على أصابع قدمك اليسرى، فهل يوجد أي شيء يمكن أن يلفت انتباهك؟ مثل خدر، أو وخز، أو حكة، وملمس الجلد، دافئ أم بارد؟ نحن لا نفتش عن شيء ما بالتحديد، ولكن ملاحظة ما هو حاضر أو (ما كان غائبًا) وإذا لم تشعر بأي شيء على الإطلاق، فهذا شيء جيد.

4. حوّل انتباهك من أصابع القدم اليسرى إلى باطن القدم، ثم إلى الكعب، ثم إلى أعلى القدم، ثم إلى القدم كلها، مع ملاحظة ما الذي يحدث طوال الوقت، وكن محبًّا للاطلاع فيما إذا كانت تجربتك صحيحة.

5. وجه انتباهك إلى تنفسك، وتخيل بعقلك أنك توجه نفسك داخلًا وخارجًا من خلال قدمك اليسرى، وكأنها تتنفس، واستمر في ذلك عدة دقائق.

6. انتهِ من القدم اليسرى، وحوّل انتباهك إلى القسم السفلي من الساق اليسرى، وتفحصها بالطريقة نفسها.

7. اصعد إلى الأعلى من خلال الساق اليسرى، وبعد ذلك، حوّل انتباهك إلى التنفس، وتخيل أنك تتنفس صعودًا وهبوطًا على طول الساق اليسرى.

8. استمر في ذلك لتشمل الجسم كله، ويمكن أن تفعل ذلك لأعضاء خاصة بالجسم مثل الأصابع، أو يمكن أن تقسم الجسم إلى أقسام عدة، واكتشف خلف الجذع ومقدمته، وكذلك الرقبة و(الحنجرة الداخلية) والرأس، متضمنًا الجمجمة، والملامح الشخصية، والوجه بشكل عام.

9. عندما تنتهي من فحص الجسم كله، انتبه إلى التنفس مرة أخرى، وتخيّل أنك تتنفس من خلال باطن القدم، وصولًا إلى أعلى الرأس، ودع النفس يجري من نهاية ما في الجسم إلى أخرى، وذلك خلال دقيقتين.

10. أنهِ التمرين، بأن تكون يقظًا مع جسمك بشكل شامل، ومتواصلًا مع السطح.

خيارات أخرى:

إذا كان وقتك محدودًا، وتشعر بأن فحص الجسم الداخلي كله هو أمر زائد عن حده، فلماذا لا تركز بيسر على مساحة صغيرة، مثل اليد؟ اكتشف أصابعك الشخصية؛ الفراغات فيما بينها، والإبهام، وراحة اليد، وخلف اليد، ويمكن أن تفعل ذلك ليد واحدة، أو جرب أن تكتشف اليدين، ولاحظ الاختلافات والتشابه بينهما.

تركيز الانتباه على الجسم

يمضي أغلبنا جزءًا كبيرًا من حياته وهو مركز على ما يجول في عقله، فنحن مفصولون عما يحدث في الجسم، وفي بعض الأحيان، علاقتنا معه ضعيفة، ويمكن أن يكون السبب التقدم في السن، أو التدهور الجسدي، أو الطريقة التي نفكر بها فيه، ويمكن أن تسبّب لنا الألم، أو تعيق ما نحاول فعله، وإن التمارين مثل هذا التمرين تعطينا فرصة لإعادة التعرف إلى الجسم.

إنه شيء ممتع أن تلاحظ ما يحدث عندما تركز انتباهك على الجسم، فماذا تكتشف؟ نلاحظ الأحاسيس البدنية ـ وبشكل مهم ـ كيف نتواصل معها، فنحن نشعر بالاسترخاء حيال الأشياء التي تعجبنا، ونتوتر إزاء الأشياء التي نكرهها، وهذا التوتر يمكن أن يحدث انزعاجًا ثانويًّا ومشكلات فيزيولوجية على المدى الطويل.

في هذا التمرين، نبدأ في تعلّم طرق مختلفة لنستجيب للأحاسيس البدنية، ونمارس هذا ونحن نتعامل مع الحكة، والدبابيس، والإبر لنتعلم كيف نكون أكثر جدّية مع هذه الانزعاجات فيما إذا حصلت، وإن ممارسة



التكيف مع الانزعاج هي أول خطوة مهمة نتعلم منها أن نتقبّل تجربتنا، أكثر من أن نحاول أن نتخلص منها، فهي تجارب لا نستسيغها في الحياة، ولكن نتعلم أن نتعايش معها.

وهناك موضوعات شائعة محددة يمكن أن تكون مفتاحًا لهذا التمرين، فحاول أن تختزنها في عقلك قبل أن تبدأ:

• **الكياسة.** من المهم أن يكون هناك عنصر قوي من الكياسة واللطف في هذا التمرين، ونحن لسنا بصدد صك أسناننا والبقاء في حالة الإزعاج، فإنها عكس اليقظة، وعوضًا عن ذلك، فنحن مهتمون أكثر بأن نقترب من مناطق الإزعاج، ونكتشفها، ومع هذا نستعيد التركيز على التنفس كلما احتجنا إلى ذلك.

• **العقل الشارد.** يمكن لانتباهك أن يتشتت من جسمك إلى عقلك، أو حول الأحاسيس، أو حول أشياء أخرى، أو أشخاص آخرين، سواء من الماضي أو في المستقبل، وعندما تقلق بشأن ذلك فما عليك إلا أن تتعرف إلى ذلك، وتعيد انتباهك إلى الجسم، فنحن نفعل ذلك مرارًا وتكرارًا.

• **العقل الناقد.** نلاحظ أننا نبدأ بإلزام أنفسنا بأحكام قاسية «عليّ أن أقوم بهذا بشكل أفضل»، «لا تهتم، فهو ليس بعلم الصواريخ ـ فقط ركزّ» هذا شيء طبيعي نحن نعرف ذلك -يكون النقد هنا- ومن

بعدها نسترجع انتباهنا بلطف عميق.

وإن التأمل بهذه الطريقة، سواء كان تركيزنا على التنفس، أو على الجسم، أو على الأصوات، أو أي شيء آخر، يلقي ضوءًا على ما يجري في عقلك، ونلاحظ نماذج من التفكير والاتجاهات حول أنفسنا والآخرين، فإنها تغذية راجعة مفيدة، ونحن نبدأ بفعل شيء ما مختلف عندما نكون واعين لرغبتنا في التغيير.

التمرين

---

1. إنه تمرين يمارس ونحن جالسون بالعادة، ولكن يمكن أن نمارسه ونحن مستلقون، وسواء أكنا جالسين أم مستلقين، فعلينا أن نبدأ بضبط وضعيتنا، ووجّه انتباهك إلى النفس، فأين تلاحظ أنه في أقوى حالاته؟ ويمكن أن يكون في البطن، أو الصدر، أو حول فتحتي الأنف، أو الشفة العليا، ولا يهم أين، فقط اختر منطقة، واجعلها نقطة تركيز انتباهك، واحتفظ بنفسك مدة دقائق، مستعيدًا انتباهك كلما تشتت.

2. وسع انتباهك ليشمل الجسم كله، ويمكن أن تلاحظ مبدئيًّا المناطق التي لها احتكاك مع سطح آخر، فيمكن أن يكون كرسيًّا، أو سريرًا أو نسيجًا، أو جلدًا أو... اكتشف كيف يكون الشعور مع الملمس، والحرارة والإحساس، ولاحظ الاختلافات والتشابهات، فأنت سترتبط بما يثيرك، هل هذا ممتع؟ أو غير ممتع؟ ربما هذا شيء طبيعي، وبيسر لاحظ كيف يظهر هذا في الجسم.

3. لاحظ فيما إذا كان هناك أجزاء في الجسم تستدعي الانتباه إليها، وكن فضوليًّا حول أي أحاسيس تظهر، وحاول أن تكتشفها بشكل أكبر.

أين هي تمامًا؟ هل هي متينة أم ضعيفة؟ هل هي متحركة أم ثابتة؟ ما هو شكل هذا الإحساس؟ كيف يمكن لك أن تصفه: وخز أم شكة؟ قرصة، أم ...؟ وكلما شعرت بأن الأمور على ما يرام، وجّه انتباهك إلى ما هو أقرب، ونستخدم غالبًا هذه المناظرة لمعرفة شيء ما جديد، وهنا نريد أن يكون لدينا اتجاه مماثل من حب الاطلاع والاهتمام، أكثر من تفسير لماذا نشعر بهذه الطريقة المحددة.

4. نستطيع أيضًا أن نوجّه تنفسنا، جاعلين من الإحساس نفسه غرضًا، ونتخيل أننا نتنفس داخلًا وخارجًا لهذه المنطقة المحددة، ونحن لا نحاول أن نتخلص من الإحساس، لكن نمارس طريقة مختلفة لنتكيف معه والسماح له أن يكون حاضرًا.

5. إذا كان الإحساس قويًّا بشكل خاص، يمكن أن يكون مفيدًا بأن يوجه الانتباه إلى التنفس (من حيث ما بدأنا)، ويظل هناك، بحيث نضبط في بعض الأوقات الإحساس البدني مدة دقيقة أو دقيقتين، ثم العودة إلى التنفس في حالة الضرورة، وعلى أي حال، فإن الاهتمام بنفسك له الأولوية دائمًا؛ لذا توقف في أي وقت إذا اقتضت الحاجة إلى ذلك.

6. نستطيع أيضًا أن نتحرك، ونعدّل مكاننا أو «نهرش الحكة» بشكل مثالي، ويمكننا أن نختار فعل ذلك بشكل واعٍ، ثم التحرك بيقظة، ونحن على علم بما نفعله طالما نفعله، وهو عكس الحركة الأوتوماتيكية للحكة أو التململ الذي نفعله بغير وعي؛ لنتخلص من أحاسيس غير مريحة.

7. استمر في ذلك أطول مدة ممكنة، ووجه انتباهك للتنفس مدة دقيقة أو دقيقتين قبل الانتهاء.

تخطيط الجسم

عندما نستلقي، ونحن مستيقظون، فمن السهل أن تراودنا أفكار مختلفة حول عجزنا عن النوم، وكيف يؤثر فينا، وكل العواطف المشتركة التي نبثها هذه الأفكار، ومن المفيد أن ننتقل من حاجتنا لفعل شيء ما حول عدم قدرتنا على النوم، إلى ممارسة وجودنا كما نحن، في هذه اللحظة، ونحن مستيقظون. ويمكننا أن نفعل ذلك بواسطة التركيز على الجسم، ويمكن أن يكون هذا جزءًا من الجسم، مثل التّنفس، أو الجسم كله، أو كما هنا، في هذا التمرين، بأن نكتشف إطار الجسم ببعدين أو بثلاثة أبعاد.

وعلى الرغم من أن هذا التمرين يُؤدى ونحن مستلقون، فلا تتوقعوا أنكم ستستغرقون في النوم.

التمرين

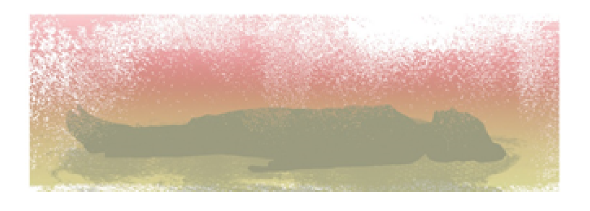
---

1. عن طريق مخيلتك، ابدأ برسم محيط الجسم، وكأنك ترسم ما حوله، وبعدها وجّه انتباهك إلى المحيط الخارجي للجسم بأبعاده الثلاثة، على سبيل المثال، أعلى القدمين، والبطن، والصدر، والرأس، وتأكد دومًا من انتباهك حول أي نقاط تلامس السرير، وبواسطة عقلك ارسم ما حولها.

2. لاحظ الأحاسيس البدنية، مثل الملمس، أو درجة الحرارة، أو الأحاسيس الداخلية، مثل الألم الخفيف، أو الخدر، وعلينا ألا نتوقع أن نشعر بشيء ما خاص، أو بأن نحصل على تجربة معينة، فنحن ببساطة نتواصل مع هذا الجسم المستلقي هنا في هذه اللحظة.

3. في كل مرة يتشتت فيها عقلك، تعرف إلى ذلك على أنه (تفكير) ثم استرجع انتباهك برفق إلى محيط الجسم، وبفعل ذلك مرات ومرات، فإنه من الطبيعي أن يتجول العقل، ونحن ندرب أنفسنا أن نلاحظ ذلك التجوال، ونعاود التركيز على الجسم، في حالتنا هذه، ومن المهم ألا تلوم نفسك عندما يشرد عقلك، ونحن لا نستطيع أن نتوقف عن التفكير، غير أنه يمكننا أن نختار أين نضع انتباهنا، على أفكارنا، أم على جسمنا في هذا التمرين، فنحن نختار دومًا أن نعاود الانتباه إلى الجسم.

4. استمر في ذلك مطولًا كما تشاء، ويمكن أن تستغرق في النوم، أو من الممكن أن تستيقظ تمامًا، وليس هناك من هدف، وإذا كنت تعاني من نتيجة محدّدة، سيقودك هذا إلى الفشل.



ثلاثة أشياء فقط

عندما نبدأ بممارسة اليقظة، فنحن نتعلم حالًا كم هو مفيد أن نركز انتباهنا على الجسم، وعندما ننمي حب الفضول حول ما يجري في أجسامنا، نصبح قادرين على أن ننقل انتباهنا من رأسنا، الذي يكون غالبًا مشغولًا بالتفكير في مشاغل الحياة، وهناك كثير من تمارين التركيز على الجسم بإمكاننا أن نكتشفها:

وأحدها هو بسيط ومثالي نوعًا ما، إذا كنت مستلقيًا ومستيقظًا في السرير، فقط عليك تقبل ما يحدث، ويمكن أن تستغرق في النوم، ويمكن ألا تستغرق، والقصد هنا ببساطة هو أن تكون حاضرًا ومنتبهًا لكل ما يجري حولك دقيقة بدقيقة في هذا التمرين، ونركز انتباهنا على ثلاثة أشياء فقط، واحدة تلو الأخرى، ودرجة الحرارة، والملمس، والتنفس.

التمرين

---

1. استلقِ على ظهرك، وافتح ساقيك، وباعد بين قدميك، وضع ساعديك على الجانب بعيدين قليلًا عن الجسم. ارفع راحة يديك إلى الأعلى.

2. درجة الحرارة، لاحظ أي جزء من الجسم سيشعر بالدفء، سواء بالخارج، أم بالداخل، واختبر ما هو شعور الدفء هذا، وهل يمكنك أن تلاحظ درجات مختلفة من الدفء؟ وهل هناك نقطة يصل فيها الدفء إلى حرارة عالية؟ ولاحظ استجابتك إلى ما تجده، وهل سيكون الشعور إيجابيًّا، أم سلبيًّا، أم محايدًا؟ (نحن لا نبحث عن استجابة معينة، فقط نلاحظ حقيقة أننا نحكم على تجربتنا إلى حد معين).

3. دعونا نترك الدفء، ونلاحظ الآن أي أجزاء من جسمنا تشعر بالبرد أو بالحر. اكتشفوا ذلك داخليًّا وخارجيًّا، وبالطريقة نفسها اكتشفوا الدفء والحرارة مرة ثانية، ملاحظين استجابتكم لذلك.

4. الملمس، دعونا نترك درجة الحرارة، ونركز انتباهنا على الملمس، ولاحظوا أي نقاط في الجسم تتواصل مع الأشياء (كعب القدم، الفخذان، الإلية، ...) لاحظوا كيف يكون التواصل (قاسٍ، ناعم، مرحب به، مقاوم....). ما هو الشيء الآخر الذي تلمسونه: ملمس القماش مع الجلد، وسطح الجلد...؟

ما عدد الأنواع المختلفة من التواصل التي يمكن أن تحصل؟ اكتشف الملمس.

5. التنفس، دعونا نترك الملمس، ونركز فقط على التنّفس، ولاحظوا في أي الأماكن يكون أشد قوة؟ ربما يكون بطيئًا وعميقًا، أو قصيرًا سطحيًّا، أو ربما يتنوع، ولست في حاجة إلى أن تغير

تنفسك، أو تحاول أن تتنفس بطريقة خاصة، وبمنتهى السهولة دع النفس يعمل كما هو، وكن يقظًا حول تنفسك، ويمكن أن تركز على الجزء من الجسم الذي تشعر فيه أن النفس في أقوى حالاته (يمكن الصدر أو البطن)، ولكن على اعتبار أن انتباهك أصبح مركزًا، لاحظ، أي أجزاء أخرى من الجسم نختبر فيها التنفس، وكن يقظًا للحركة، والإيقاع، والصعود، والهبوط، والانتشار، والتقلص...

6. عندما تصبح جاهزًا، وسع انتباهك ليشمل كامل الجسم، ملاحظًا درجة الحرارة، والإحساس بالملمس، وبالنفس شهيقًا وزفيرًا.

حاول ذلك...

إذا كنت تلح على فهم الفرق بين التفكير في التنفس، وبين كونك واعيًا حول نفسك، مارس هذا التمرين مع أستاذ اليقظة (ميشيل شاسكلسون). في أول الأمر، حول انتباهك إلى يديك، وابدأ بالتفكير فيها، وبعد ذلك اربت على يديك معًا وبقوة مدة دقيقة أو أكثر، وكن يقظًا حول أي مشاعر بدنية تتصاعد: كيف تشعر بها؟ أين توجد؟ وكيف تتغير؟ فأنت في منتهى السهولة يقظ حول مشاعرك البدنية، هل يمكن أن ترى الفرق بينهما؟

تمرين المشي صباحًا

إن ظلام الليل وضوء النهار صُمما بواسطة حركة الأرض حول الشمس، وإن انتظام دائرة نومنا بواسطة الساعة البيولوجية ترتبط تمامًا بهذه الظواهر الطبيعية، ويمكن لدائرة نومنا أن تنقطع بواسطة الساعات غير المنتظمة، وعمل المناوبة، وأيضًا بالظروف الجسدية والنفسية، ويمكننا أن نعزّز أو نرمم ساعتنا البيولوجية بواسطة تعريض أنفسنا للضوء (داخل المنزل، أو بالخارج) التي ستكون بمنزلة إشارة للدماغ بمجيء النهار من أجل أن نستيقظ، وإن المشي صباحًا يمدنا بالطاقة، ويساعدنا على ترميم ساعتنا البيولوجية المدمرة، ويعطينا فرصة لممارسة تمرين التأمل.



تذكر أهمية ممارسة التمرين من دون أي توقعات معينة، وابدأ بالمشي بوصفه أول خطوة يمكن أن تكون خلال طريقك إلى العمل، أو جولة حول الحديقة أو حول الفناء، ومن أجل أن تمارس تمرين المشي، امشِ واعلم تمامًا أنك تمشي، ولا تحتاج إلى أن تمشي أكثر بطئًا مما اعتدته، ولكن عليك أن تنتبه لما يجري، وعليك أن تتحاشى إغراء وضع السماعات على الأذن أو مراقبة جهازك الخليوي أو الإيميلات عندما تمارس المشي.

التمرين

---

1. ابدأ بتوجيه انتباهك إلى باطن القدمين، ولاحظ إحساس التواصل، وكيف تنتقل الأحاسيس، مثل الضغط الذي ينتقل من إصبع القدم إلى الكعب ومن القدم إلى القدم الأخرى.

2. يمكنك أن تختار نغمة لتنفسك وأنت تمشي، ملاحظًا دخول النفس وخروجه وأنت واعٍ لقدمك على الأرض.

3. بعد مدة ليست بطويلة، يمكنك أن توسّع انتباهك ليشمل باقي الجسم: الساقان، والجذع، واليدان، والرأس، واستمر في توسيع انتباهك حتى يشمل ما يحيط بك: المناظر، والأصوات، والرائحة.

4. إذا كان لديك وقت وتشعر بالراحة لفعل ذلك، يمكنك أن تختار أن تتوقف وتقف (يمكنك أن تفعل ذلك عندما تريد عبور الشارع، على سبيل المثال). امتص ضوء الصباح، واختبر الإحساس بالدفء لكل أنحاء الجسم، أو بالبرد الذي يلامس الجلد، وانتبه إلى أصوات الطبيعة، وإلى تغريد الطيور، ونسمات الأشجار، وإلى ضجيج المواصلات والأشخاص حولك.

5. عندما تصبح جاهزًا، استمر في المشي، ويمكن لهذا التمرين أن يطول أو يقصر كما تشاء، واجعل هذا الوقت هدية لنفسك قبل أن تنخرط في العمل.

خيارات أخرى

إذا لم يكن بإمكانك الخروج، حاول أن تؤدي هذا التمرين داخل المنزل عن طريق المشي في الغرفة، وافتح الستائر، وقفْ (أو اجلس إذا كان أنسب لك) وانظر عبر النافذة من وقت لآخر، متشربًا ضوء النهار.

ممارسة ترك الأمر على ما هو عليه

إذا لم تجرِ الأمور كما تشتهي، فإنه من السهل أن تقع في شراك التفكير السلبي، وإن هذا النوع من التفكير يحصل عندما لا تعجبك الطريقة التي تجري بها الأشياء، وتريد أن تكون مختلفة، وإذا فكرنا في أننا لم نحصل على نوم كافٍ، يمكن أن تصبح التداعيات كارثية، ويمكن أن نلوم أنفسنا أو الآخرين أو المحيط، ونتمنى لو كانوا مختلفين، وهذا بدوره يفعّل ردة الفعل الداخلية للتوتر في الجسم، وإن تكرار هذا لا يسمح لهرمونات التوتر مثل الكورتيزول بأن تتحرر، فإن الكورتيزول يمنع من تولد الفروع العصبية الجديدة في الدماغ، ويجعلنا متمسكين بالأفكار السلبية، وهكذا تجري الأمور.

حتى الأشخاص ذوي النوم السليم يستيقظون خلال الليل بشكل دوري، وهذا لا يؤثر في جودة النوم، فما يؤثر هو الطريقة التي تتعلق به، وإن إيماننا بخبرتنا يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، وهذا بعض ما يؤثر فينا، وحتى إذا تعرضنا إلى اضطراب في النوم، فإن التداعيات ستدوم إذا ظل تفكيرنا سلبيًّا، ويمكن أن نشعر بالسلبية عن طريق الكلمات التي نستعملها في وصف شيء ما، أو عن طريق الانتباه الزائد، وجميعنا يتعرض من وقت لآخر لنماذج سلبية من التفكير، وخاصة عندما نكون محبطين، وعلى كل حال، فكلما مارسنا الوعي واليقظة، لاحظنا هذه الأفكار عندما تظهر، ويصبح بالإمكان أن نبسطها بوصفها حادثة عقلية مؤقتة أكثر من اعتبارها حقيقة مؤكدة: (آه، من هناك سأبدأ).

ترك الأمر على ما هو عليه يجعلنا تعساء، وهو ليس بالأمر السهل، ولكنه محتمل، فإنه نوع من المعاناة وهو اختياري عندما نغذيه بأفكارنا وأفعالنا، وندعمه (في الواقع).

إن كسر هذه الدائرة هو إحدى الطرق التي تجعل من التأمل شيئًا مفيدًا بشكل خاص.

التمرين

---

1. ابدأ بتركيز الانتباه إلى الطريقة التي تصف بها نومك ليلًا (إما للآخرين، أو من خلال أفكارك). هل تعدّها مصيبة؟ أو شيئًا فوق العادة؟ (ليلة مثل الليالي العادية) أو أي شيء آخر؟

2. في المرة التي تلحظ فيها أفكارًا سلبية، وتتعرف إليها (من غير أن تنتقدها) وجّه انتباهك إلى الجسم، ولاحظ كيف تظهر العواطف والأفكار بشكل عادي، وهل أنت مدرك لأي أحاسيس؟ (ربما التوتر أو الضيق). وحتى إذا لم تلاحظ أي شيء، فإنه من المهم أن تنتبه إلى إيقاع الجسم مع شعور بالألفة معه، وسمِّ أي مشاعر تصبح مدركًا لها: يمكن أن تلاحظ نوعًا من الإحباط أو الغضب من نفسك أو من أي شخص آخر.

3. إذا كانت العواطف أو (الأحاسيس) قوية بشكل خاص، يمكن أن توجه التنفس إلى الأماكن التي يكون فيها بأوجه، أو بمنتهى السهولة أن تبدأ انتباهك إلى النفس في الصدر أو التنفس من خلال ملامسة القدم على الأرض (كما أوضحنا سابقًا).

4. يمكن أن تلاحظ من وقت لآخر خلال النهار أن أفكارك تعود إلى الليلة السابقة، ثم تقفز إلى الليلة المقبلة بانطباع عصبي بأنها ستكون كسابقتها. هذا شيء طبيعي، والتوجيه يكون نفسه: لاحظ، وتعرّف، ووجه انتباهك إلى الجسم وإلى التنفس، وكرّر ذلك مرارًا.

5. ذكّر نفسك بأن كل ليلة هي فرصة لأن تكون مختلفة، ولا يمكنك أن تغيّر الماضي، ولا أن تتنبأ بالمستقبل، ولكن يمكننا أن نؤثر في الطريقة التي نستجيب بها، عندما نتواصل مع الواقع الحالي، ويمكننا أن نختار أن نكون متوافقين معه، وحتى إذا شعرنا بعدم الراحة، يمكننا أن نختار أن نتجاهل القلق، ونوجه انتباهنا إلى شيء آخر أكثر فائدة: ألا وهو التنفس/ أو الجسد.

التكيف مع الأصوات

يعدّ الضجيج عاملًا كبيرًا يمنع النوم، سواء في الساعات الأولى، أو إذا كنت عاملًا مناوبًا يحاول أن ينام في النهار، وفي أثناء عزف الجيران الموسيقا، أو إذا كانت هناك أعمال صيانة في الشارع، أو صفارات الإنذار، أو حتى دقات الساعة، فكلها تجعلك تشعر بالتوتر، وأنت تحاول أن تستغرق في النوم.

إن التكيّف مع الصوت بشكل منتظم هو طريقة لبناء مهارات مثل اكتشاف تجربتك مع حب الاطلاع عوضًا عن المقاومة، وترك الأمر كما هو عليه في حالة الضجيج.

إنَّ الطريقة التي تؤثر فينا وأيضًا استخدام التنفس والجسم بوصفه سندًا، كل هذه مهارات يمكنك أن تحصل عليها وأنت مستيقظ في السرير، وقبل أن تبدأ التمرين لأول مرة، أنصحك بممارسة التركيز على التنفس، وممارسة التركيز على الجسد مرات عدة.

عندما تؤدي التمرين، عليك ملاحظة ما يأتي:

- الصوت هو عبارة عن مجموعة نغمات لها إيقاع محدد.
- كيف يمكن للجسم أن يستجيب للصوت؟ كيف تشعر به؟ وكيف تصفه؟
- كيف تتواصل مع الصوت؟ هل هو جيد بالنسبة إليك، أو تستاء منه، وتحاول أن تتخلص منه، أو تدفعه بعيدًا؟ ماذا تلاحظ؟ اكتشف كيف يشعر به الجسم بشكل فعلي؟
- هناك عواطف يمكن أن تظهر: الإحباط، الغضب، السعادة؟ كن منتبهًا حول أي عاطفة تؤثر بدنيًّا في الجسم.
- عندما تبدأ في اختراع قصة حول صوت محدد، مثلًا ضجيج الجيران، يمكنك أن تتخيل أنهم يقصدون إيقاظك، أو أنك لن تستطيع أن تنام أبدًا الآن، وسوف تكون متعبًا في اليوم التالي، وعندما تتحقق من ذلك، فبهدوء دعه وعدْ إلى اكتشاف الإحساس البدني للصوت، فيمكن أن يساعدك على العودة إلى التنفس مدة من الزمن فيما إذا كانت القصة مزعجة جدًّا.

استمر في هذه الطريقة مدة من الزمن، ثم عدْ بانتباهك إلى تنفسك مدة دقائق، قبل أن تنهي التمرين.

- تذكر أننا لا نحاول أن نكون مثل الصوت أو الضجيج.

نحن بكل يسر نستكشف كيف نجرب ذلك، ونلاحظ مدى صلتنا به، وكيف نشعر بذلك في الرأس، وفي القلب، وفي الجسم، وكيف يمكن أن يظهر بفعل أو بسلوك.

التمرين

1. اضبط وضعيتك، وابدأ بتحديد المكان الذي تشعر فيه بأن التنفس في أقصى قوة له ـفي البطن، أو في الصدر أو حول الجذع أو في الشفة العلياـ واجعل هذا مكان انتباهك، وحول انتباهك إلى التنفس عندما تتنفس، وانتبه إلى الأحاسيس التي تشعر بها عند دخول الهواء، ثم التوقف برهة عند الشهيق، حين يتحول إلى زفير، وهكذا من غير أن تنقد نفسك، ابقَ مع نفسك بضع دقائق.

2. بعدها وسّع انتباهك ليشمل الجسم كله، ملاحظًا المكان الذي تتواصل معه سواء الأرض، أو المقعد، وكن واعيًا لأي أحاسيس بدنية، ولاحظ إذا كان هناك حب أو كره لهذه الأحاسيس، وكيف تبدو، وما هي المشاعر المرافقة التي تشعر بها؟ وما هي الأفكار التي ستنتج من هذه الأحاسيس وما هي ردة فعلك تجاهها؟ بمنتهى الهدوء لاحظ، وتعلم.

3. عندما تشعر بأنك جاهز، حوّل انتباهك لتلقي الصوت، وكأن جسمك رادار، يجمع أي صوت يأتي إلى وعيك، سواء أكان قريبًا أم بعيدًا. تذكر الحالات المساعدة لحب الاطلاع، وادعُها لتشارك تجربتك.

تناول الطعام بشكل واعٍ

كيف يمكنك في معظم الأوقات أن تتناول الطعام وأنت تتحدث إلى شخص ما، أو تشاهد التلفاز، أو تتفقد جهازك الخليوي؟ وكيف يمكن لذلك أن يؤثر في وجبتك؟ هل تلاحظ ما تأكله؟ النكهة، والملمس، والرائحة، والطعم؟ إذا كنت مشتت الذهن فالأغلب أنك لا تلاحظ ذلك! وعلى أي حال، يمكنك بمنتهى السهولة أن تجرب شيئًا مختلفًا، وتتناول الطعام بوعي، وهذا متوافر لنا جميعًا، فإنها طريقة التوجّه مباشرة من الانشغال ونحن نأكل إلى التفاعل مع اللحظة الراهنة.

إن الشكل الأكثر شيوعًا (اللحظة الراهنة) يصبح الأسهل بالنسبة إلينا، عندما نتنقل بين الشكلين، وإن التمارين المدرجة مثل ذلك الذي ستمارسه كل يوم سيسهل لك الانتقال بشكل واعٍ في أثناء الليل، عندما لا تستطيع النوم، على سبيل المثال.

وجد معظم الأشخاص أن هذا التمرين جعل طعامهم أكثر مذاقًا، وأنهم أصبحوا يأكلون بشكل أقل؛ لأنهم يتعرفون إلى الإشارات التي تشعرهم بالامتلاء بشكل أسرع مما هو معتاد. ومع ذلك، تحمل في بعض الأحيان الأطعمة سيئة المذاق، وانتبه إلى أنه ليس من الضروري أن تكون لذيذة، وهذا شيء جيد أيضًا!

التمرين

---

1. إذا كنت تؤدي هذا التمرين لأول مرة، يمكنك أن تحاول ممارسته عندما تكون وحدك، ويمكن أن تجرب ذلك على لقمة واحدة، أو وجبة سريعة، أو وجبة عادية، أو على مشروب (يعد الشاي بالأعشاب خيارًا جيدًا، بسبب طعمه اللاذع) فعليك بمنتهى السهولة أن تركز على اللقمة الأولى، أو الملعقة الأولى، أو الشربة الأولى.

2. ليس هناك شيء محدد أو خطوات عليك أن تتبعها، فبمنتهى اليسر ركز على ما تأكله، أو تشربه، وتمتع بالحواس - المنظر، والرائحة، والطعم، واللمس، والصوت عندما تمضغ، وتقرمش، وتبلع، وإن تناول الطعام الواعي هو تذوق الطعام والشراب.

3. لست في حاجة إلى أن تتناول الطعام، أو تشرب بشكل أبطأ، غير أن ممارسة هذا التمرين ستساعدنا على أن نتذكر أننا نكتشف الطعام والشراب بطريقة مختلفة عما هو معتاد، ويمكن أن تلاحظ أن رائحة خاصة أو نكهة خاصة يمكن أن تستدعي الذاكرة إذا كان التركيز قويًّا، ويمكن أن يعطينا هذا شعورًا إيجابيًّا أو سلبيًّا، فبكل يسر لاحظ ذلك.

المشي من غير وجهة

عوضًا عن استلقائك يقظًا ومثارًا بأنك لم تنم، فهناك فكرة جيدة، وهي أن تصحو، وتفعل شيئًا ما، وإن المشي هو تمرين للحركة سهل يمكنك أن تنقل فيه الانتباه من الرأس إلى الجسد.

ولا تحتاج إلى أي جهاز، أو إلى أن تتبع الإشارات، فبهدوء امشِ، واعلم أنك تمشي، ولا تحتاج إلى مكان واسع، فقط نحو ست أقدام (نحو مترين) ويمكن أن تكون أقل، ويمكنك أن تمشي صعودًا وهبوطًا في دهليز أو في غرفة أو على شكل دائرة، ويمكن لذراعيك أن تكونا على جانبيك، أو تكونا



مضمومتين خلف ظهرك أو أمامك، والشيء العظيم هو أن تمارس هذا المشي وأنت حافي القدمين؛ ليزداد إحساسك بملامسة قدميك للأرض، ولكن يمكنك أن تلبس حذاءك، إذا أردت.

خيارات أخرى

يمكنك من دون شك أن تؤدي هذا التمرين خلال النهار، وإذا كنت تلح على أداء هذا التمرين بشكل منتظم، استغل أي مناسبة تمشي فيها لتكون فرصة لممارسة المشي بشكل غير منتظم. حاول ذلك، وانظر إلى النتائج.

التمرين

---

1. ابدأ التمرين بممارسة الوقوف على جبل، ومرّر انتباهك إلى الجسم كله.

2. حول انتباهك إلى باطن القدم، ولاحظ كيف يتوزع وزنك، وهل يتوزع بشكل متوازن؟ انقل وزنك إلى جانب واحد، وابدأ برفع كعب القدم المعاكس عن الأرض (ابدأ بالقدم التي تراها مناسبة أكثر بالنسبة إليك) ولاحظ كيف تتغير الأحاسيس مثل تناقص الضغط، فإن القدم تتحرك في الفضاء قبل أن تلمس الأرض؛ أي جزء يلامس أولًا؟

3. بعدها لاحظ كيف ترتفع القدم الثانية عن الأرض، وهكذا اكتشف إحساس المشي خطوة خطوة، مثبتًا تركيزك على القدم التي بدأت بها.

4. إذا كنت تمشي بخط مستقيم، خذ استراحة عندما تصل إلى النهاية، وقفْ هناك، وبعدها قرّر أن تدور بشكل واعٍ، وافعل ذلك بانتباه، ولاحظ كيف يكون الوزن غير ثابت ومربكًا في لحظة الانتقال، وبعدها يتغير، واستمر في المشي.

5. بعد مدة، وسع انتباهك من باطن القدمين، وكن واعيًا لكل الجسد وهو يتحرك في الفضاء، وأن يشمل الوعي البيئة بأصواتها وروائحتها أيضًا، وبعدها ضيّق انتباهك مرة أخرى إلى باطن القدمين، وانتقل إلى الخلف وإلى الأمام بالطريقة نفسها كما تشاء.

6. عندما تصل إلى النهاية، خذ دقيقة لتقف بها وقفة الجبل، مثلما بدأت.

كل الأمور تسير كما أشتهي

إن الحرمان من النوم يؤثر في مزاجنا، ويمكن أن نصبح سلبيين، وسريعي الغضب ومحتدين مع الناس الذين نعاملهم، ومن ثم، فإن هذا يؤثر في أفكارنا، ويمكن أن ندخل في دائرة النقد الذاتي ونقد الآخرين، وعندما ندخل في حالة سلبية مثل هذه، فإنه من الصعب أن نتذكر كل الأشياء الجميلة في حياتنا.

هذا التمرين من أجل أن نتعرف إلى هذه الأشياء، ويمكنك أن تمارسه بشكل منتظم، أو غير منتظم وفي أي وقت، حتى في السرير.

التمرين

---

1. إذا كنت تؤدي هذا التمرين بوصفه تأملًا منتظمًا، اضبط وضعيتك، وانتظر بضع دقائق لتبدأ انتباهك إلى النفس، وإذا كنت تؤديه بشكل غير منتظم، فبمنتهى السهولة، تفحص تنفسك قبل أن تبدأ.

2. حوّل انتباهك إلى جسمك، ملاحظًا ومتعرفًا إلى مختلف أجزائه:



• الساقان اللتان تؤهلانك للمشي، وللوقوف لمشاهدة شروق الشمس.

• الساعدان اللذان يؤهلانك لعناق أحبتك، أو للوصول إلى شيء ما عالٍ على الرف، ويساعدانك على تعليق الملابس.

• اليدان اللتان تسمحان لك بأن تربت على القطة، وأن تغلق الأزرار في ملابسك، وأن تنظف جسمك عند الاستحمام.

• الأصابع والسبابة التي تساعدك على اختيار حلواك المفضلة من خلال مجموعة، والتي ندخل فيها الخيط في ثقب الإبرة، وتساعدك على التقاط الدبوس من الأرض.

• العينان اللتان تسمحان لك برؤية من تحبه، وتسمحان لك بأن تعجب بحديقة صديقك، وأن تراقب حفيدك وهو يقف لأول مرة.

• الأنف الذي يسمح لك باستنشاق رائحة زهرة العسل، أو يحذرك من طعام فاسد.

• الأذنان اللتان تسمحان لك بسماع أناشيد الصباح عندما تبدأ، بينما لا يستطيع الصم أن يسمعوها.

• الفم الذي يسمح لك بتذوق طعامك المفضل.

استمر في هذه الطريقة، واختر، وتعرف إلى الأجزاء المختلفة من جسمك، التي تمنحك المتعة بطرق متعددة.

3. حوّل انتباهك إلى الأشخاص المحيطين بك؛ العائلة، والأصدقاء، والجيران، وزملاء العمل، وخذ دقيقة لتستدعيهم لمخيلتك، وسمِّهم، وتعرف إلى ما يمنحونك إياه في هذه الحياة، وحتى الأشخاص الذين يخلصونك من القمامة كل أسبوع، والذين يعتنون بك عندما تكون مريضًا، والذين يساعدونك على أعمال المخزن و...، وحتى القطط والحيوانات الأليفة في حياتك، وقمْ بالتخصص قدر المستطاع، واستمر بهذه الطريقة، وأنت تختار، وتتعرف إلى الكثير من الأشخاص الذين يسهمون في الحياة التي تعيشها.

4. حوّل انتباهك إلى محيطك؛ منزلك، والجوار، والمرافق العامة، والحدائق... وقدّر أين تعيش.

5. ما هي الأشياء الأخرى في حياتك التي تستحق التقدير؟

مكان عملك، والعطلة، والطعام الذي تتناوله، والماء النظيف الذي تشربه، وشعورك بالأمان، و...

6. عندما تكون جاهزًا، خذ بضع دقائق لتعيد انتباهك إلى النفس قبل أن تنهي التمرين.

ابقَ مستيقظًا مثلي

قرأت مرة عن امرأة، تشتكي من عدم قدرتها على النوم، في الساعات الأولى باكرًا، وسرعان ما توالت عليها الإجابات من أصدقاء يعانون مثلها الأرق، فمن إحدى هذه الإحباطات في عدم قدرتك على النوم هي اعتقادك أنك الوحيد المستيقظ (وخاصة إذا كان شريكك يستغرق في النوم بجانبك). وفي هذا التمرين نستطيع أن نشعر بأننا لسنا الوحيدين الذين نعاني الأرق، وأنه في أي وقت هناك على الأقل شخص آخر يتعرض لشيء مماثل. (مع أنه في حالة الأرق، هناك المئات أو الآلاف، إذا لم يكن هناك ملايين).

هذا التمرين هو حول التواصل مع الآخرين الذين يعانون المشكلة نفسها، وهو ليس محاولة للاستغراق في النوم.

التمرين

---

1. يمكن أن تؤدي هذا التمرين وأنت مستلقٍ على السرير، فابدأ بكل يسر أن تكون منتبهًا للجسم كله، وملاحظًا كل النقاط التي هي في تماس مع السرير، وحوّل بلطف انتباهك إلى النفس، وخذ شهيقًا طويلًا، ملاحظًا الدقيقة التي يدخل فيها الهواء، ثم ينتقل إلى الزفير، ثم اتبع النفس الذي يخرج، واستمر في هذه الطريقة، وأنت تستعيد الانتباه فيما إذا تشتت.

2. بعد بضع دقائق، وسع انتباهك من التنفس إلى كامل الجسم، وانتبه كيف تشعر بدنيًّا، عندما يكون الجسم يقظًا، وماذا تختبر؟ لاحظ كيف يتجه تفكيرك نحو بعض التجارب التي تحبها (مثل النسمة الباردة، وهي تلامس جلدًا دافئًا) واترك التجارب التي لا تهواها (مثل التوتر في الأكتاف) ولاحظ أي أفكار أو عواطف مشتركة تشير إلى ما يمكن أن يظهر، ونحن لا نبحث عن أي شيء خاص، ومهما كان ما تجربه فسيكون تجربتك، ويمكن أن تؤكد ذلك لنفسك من خلال القول بصمت: «حسنًا، دعوني أشعر بذلك».

3. بعد ذلك وسع انتباهك ليشمل الأشخاص الآخرين الذين يعانون مثلك، والذين يبقون يقظين، في حين أنهم يرغبون في النوم، وإذا كان هناك صديق لك، أو أحد من عائلتك تعلم أنه غالبًا ما تحدث له المشكلة نفسها، استحضره، أو استحضرها إلى عقلك، وبطريقة أخرى تخيّل جيرانك الملاصقين لك الذين يمكن أن يكونوا يقظين الآن: ممن يعانون الأرق، أو أم ترعى أطفالها، أو شخص ما مريض ويتألم، أو رجل الإطفاء، أو الممرضة، أو الفيزيائيون، أو رجال الشرطة، أو الشخص الذي يداوم أربعًا وعشرين ساعة في محل البقالة، أو سائق الشاحنة الذي يوصل السلعة طازجة، أو... فكل واحد من هؤلاء يقظ مثلك تمامًا، وبعدها تستدعيهم بشكل جيد، وهناك

إرشادات أخرى لتستدعي هؤلاء الأشخاص إلى عقلك ونوع العبارات التي ستستخدمها لترسل لهم أمنيات حلوة موجودة في الصفحة المقبلة.

4. اختم التمرين باستعادة انتباهك إلى التنفس مدة دقيقة أو دقيقتين.



من هو مستيقظ مثلك تمامًا؟

عندما تفكر في الأشخاص المستيقظين، مثلك تمامًا استخدم هذه العبارات في الأسفل بوصفها إشارات:

عندما تستدعي إلى عقلك أمًّا ترعى طفلها، كرّر في نفسك بصمت:

إلى المستيقظ مثلي: آمل أن تكون في حالة جيدة، وآمل أن تكون سعيدًا، وآمل أن تشعر بالراحة. طبّق الكلمات كما تريد: ليس من الضروري أن تستخدم الكلمات نفسها، فالمهم أن تتواصل مع الآخرين الذين يعانون مثلك، المشكلة نفسها. ردّدها ببطء مرات عدة، وبكل يسر اقرأها من غير أي توقّع، فيمكن ألا تشعر بأي شيء محدد، وهذا شيء جيد.

بعد ذلك تصوّر هذا الشخص (أو اخترع صورة إذا لم يكن هناك شخص محدد) ثم ردّد: آمل أن تكون بحالة جيدة، وآمل أن تكون سعيدًا، وآمل أن تكون مرتاحًا.

والآن استحضر إلى عقلك شخصًا مريضًا، يبقى مستيقظًا من شدة ألمه:

إلى المستيقظ مثلي: آمل أن تكون بحالة جيدة، وآمل أن تكون سعيدًا، وآمل أن تكون مرتاحًا. ردّد العبارات نفسها، ثم توحّد مع هذا الشخص.

آمل أن نكون بحالة جيدة، وآمل أن نكون سعداء، وآمل أن نكون مرتاحين، ويمكن أن تضيف نماذج أخرى متعددة من الأشخاص كما تريد، متضمنًا الأشخاص الذين يستمر عملهم في أثناء الليل من أجل أن يحموا الآخرين ويقوموا بخدمتهم.

وأخيرًا، يمكنك أن تقدم هذه الأمنيات الجيدة إلى كل شخص، في أي مكان، ما زال مستيقظًا:

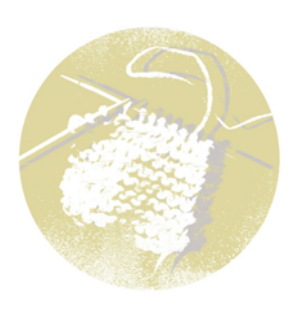
إلى كل المستيقظين مثلي: آمل أن نكون بخير، وآمل أن نكون سعداء، وآمل أن نكون مرتاحين.

ما الذي يجدّد حيويتك؟

إذا لم نكن نعسانين، فإنه من المستحيل أن نستغرق في النوم، فأن نبقى مستيقظين ونحن محبطون هو شيء سيئ، وإن معرفة حالة كوننا يقظين وتقبّلها عندما نكون مستيقظين هو شيء مفيد، ويمكن أن نكون مستيقظين، وننخرط بنشاط يجعلنا نشعر بأننا إيجابيون ومنتعشون، ويمكن أن يكون نشاطًا يشعرنا بالرضا، وهناك نشاطات يمكن أن نؤديها في السرير، ولكن من الأفضل أن تنهض فعلًا من أجل تعزيز فكرة أننا نتوجه إلى السريرفقط، عندما نكون نعسانين أو نائمين، وإذا بدأت تشعر بالنعاس وأنت تؤدي أحد هذه النشاطات، توقف، وعدْ إلى السرير.

النشاطات المشجعة

خذ دقيقة؛ لتفكر ما الذي يشجعك؟ اكتب قائمة، بحيث يمكنك أن تصل بسهولة إلى النشاط المناسب، وهنا بعض الأفكار التي يمكن أن تبدأ بها.



- الإصغاء إلى الموسيقا، أو إلى شريط كاسيت، أو إلى كتاب مسجل.
- العزف على آلة موسيقية (إذا كنت تستطيع أن تفعل ذلك من دون أن تزعج الجيران أو النائمين في المنزل!).
- القراءة.
- أداء تمارين اليوغا.
- التأمل.
- الخياطة.
- صنع أي شيء.
- تحضير مشروب ساخن.
- الطبخ أو تحضير الطعام.

- التلوين في دفتر الألوان.
- الكتابة في صحيفة.

نشاطات تشعرك بالرضا

خذ دقيقة؛ لتفكر في النشاطات التي تشعرك بالرضا، وما الذي يمكنك أن تفعله من غير أن تزعج الجيران أو الآخرين في المنزل، واكتب قائمة؛ ليصبح من الأسهل لك أن تنتقي، وهنا بعض الأمثلة:



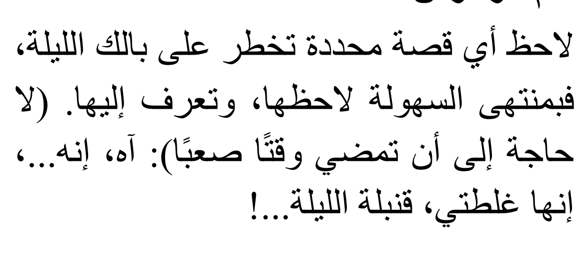
- ترتيب المقعد، أو الخزانة، أو الغرفة.
- التنظيف، سواء الغرفة، أو غسل الصحون.
- الكي أو فرز الغسيل.
- ري الحديقة (إذا كنت تستطيع فعل ذلك في الليل) أو سقي النباتات.
- إنجاز عمل ورقي.
- كتابة قائمة بمشتريات الأسبوع.
- ترتيب الكتب أو أشرطة الفيديو.
- تحضير حقيبتك أو إعداد التجهيزات لليوم المقبل.

ما هي قصتك وقت النوم؟

إن كيفية تواصلنا مع كوننا يقظين، عندما نرغب في النوم هي التي تحدّد المعاناة التي نختبرها، وعندما نقاوم خبرتنا، ونرغب في أن نكون مختلفين، نصبح يائسين من الطريقة التي تجري بها الأشياء، ويمكن أن نختلق قصصًا في عقلنا حولها، ونتعامل معها على أنها كارثة (إنه كابوس)، أو نعمّم (لا يمكنني النوم)، أو نلقي اللوم على أنفسنا (إنها غلطتي - أو غلطة شخص ما)، أو يمكن أن نستخدم التحديق بعين بلورية (لايمكنني النوم أو سوف أكون مرتبكًا غدًا)، وننتقد أنفسنا (يجب عليّ أن أنام)، وهكذا. نستغرق في هذه القصص، إلى أن نؤمن بها، غير أنها فعليًّا هي مجرد انعكاس لفكرنا.

إن أول خطوة لتدارك هذه الدوائر الضارة هي أن نكون واعين لها، وبعد ذلك يمكننا أن نختار كيف نستجيب لما نخاف منه، ولا يمكن أن نفعل أي شيء بشكل مغاير إلى أن نعلم ما يجري الآن. جربها، ولاحظ.





سمِّ الوحوش

لاحظ أي قصة محددة تخطر على بالك الليلة، فبمنتهى السهولة لاحظها، وتعرف إليها. (لا حاجة إلى أن تمضي وقتًا صعبًا): آه، إنه...، إنها غلطتي، قنبلة الليلة...!

كلما فعلنا ذلك، بدأنا نلاحظ القصص القديمة نفسها مرات ومرات، ويمكننا أن نقدم قليلًا من الدعابة، ونعطي كل قصة عنوانًا شخصيًّا، وإن تسمية الوحوش هي طريقة جيدة للسيطرة عليها، ومعرفة بعض الوجهات الصحيحة.

التحذير من أجهزة التنبيه الخاصة بالنوم:

هي ليست دقيقة دائمًا، مثلًا جهازي، الذي أستخدمه عند أداء تمارين الرياضة، يخبر بأنني نائمة عندما أكون أتأمل أو أقرأ (يسجل: من دون حركة). ويمكن أن يشجعنا على أن نكون على تواصل حول قلة نومنا، ومن الأفضل صحيًّا أن نكون على معرفة بإشارات جسدنا، وأن نستجيب لها عندما نشعر، سواء بالتعب
أو بالانتعاش أو بالحيوية.

إدراكك حول النوم

أخبرت صديقة لي، في إحدى الليالي التي عانيت فيها نومًا متقطعًا: «إنه شيء فظيع، فقد كنت يقظة ساعات عدة» وكنت أشعر بالإحباط، وبعدها عندما نظرت إلى عداد الرشاقة الذي يحوي تنبيهًا للنوم، وجدت أنه قد سجل ثماني ساعات ونصف الساعة من النوم، فضحكت؛ لأنني ما إن قرأت ذلك حتى تحسن مزاجي مباشرة. (على الرغم من أني أعلم أنه غير دقيق): تغيّر حينها اعتقادي.

جلب الانتباه إلى اللحظة الحاضرة

يمكننا أن نوجّه انتباهنا إلى التنفس في منطقة البطن، أو بسهولة أن نكون واعين لأجسامنا، ويمكن أن نكون فضوليين حول أي أحاسيس بدنية تظهر، سواء أكانت داخلية أم خارجية، مثلًا أن تلاحظ درجة الحرارة أو بقعة سوداء على الجلد، وإن توجيه انتباهنا إلى الجسم، والتغييرات في الأحاسيس تنتقل من الرأس إلى اللحظة الراهنة.

الانتقال من الرأس إلى الجسم

يمكننا أيضًا أن نلاحظ القصة التي تظهر في الجسم، باعتبار أن القصص السلبية عادة ما تُحدِث توترًا وأحاسيس غير مريحة، ولاحظ كيف تشعر بدنيًّا وعاطفيًّا، واجلب اهتمامًا لطيفًا حول ما تلاحظه، وذكر نفسك بأن لا حاجة إلى أن تفعل أي شيء من أجل أن تغير ما يجعلك واعيًا.

أبقِ النمور بعيدًا

هناك قصة صوفية فيها حكمة حول عدم انتباهنا لأنواع السلوك التي تؤثر فينا، فالقصة تدور حول رجل يفتت كسرات الخبز حول منزله كل ليلة، فسأله جار فضولي: ماذا يفعل؟ فأجاب: «أنا أبعد النمور بعيدًا».

قال الجار: «لكن ليس هناك نمور حول منزلك».



أجاب الرجل بانتصار: «تمامًا»!

ننخرط أحيانًا في نماذج من السلوك نعتقد أنها مفيدة، ولكنها في النهاية تجعلنا مقيدين، ونعتقد أننا إذا فعلنا ذلك، أو هذا، أو ذاك، فسوف نصبح قادرين على النوم، ونفعل ذلك في بعض الأحيان، وذلك يعزّز هذا السلوك على أي حال، وفي الواقع هناك ظروف وحالات لا نستطيع السيطرة عليها، وإذا لم تكن كما ينبغي، فإنها تضيف قلقًا إضافيًّا، فكلما كنا مرنين ونحن نطور روتين حياتنا، كان من الأسهل أن نرى الأشياء كما نريد.

التمرين

1. ما هو الروتين الذي تستخدمه (لتبقي النمور بعيدًا)؟ هل هو تفقد المنبه في الليل؟ أم هو إحصاء عدد الساعات التي نمتها أو التي لم تنم فيها؟ أم الانشغال كيف تستيقظ في أثناء الليل؟ أو الانشغال بعدد الساعات التي يجب أن تحصل عليها من أجل النوم؟ أم تفقد درجة حرارة الغرفة؟ أو إنجاز طقوس النوم بحسب ترتيب خاص؟ تخيّل أنك تخلصت من أحد هذه الطقوس أو أنك تؤديها بشكل مختلف، وعندما تستدعي هذه الفكرة لعقلك، كن منتبهًا بماذا تشعر في الرأس (الأفكار) والقلب (العواطف)، والجسم (الأحاسيس البدنية). ماذا تلاحظ؟

2. فتش مليًّا عن كل روتينك اليومي، ولاحظ فيما إذا أحدث أحدها استجابة أكثر من الآخر، وأي الاستجابات هي الأضعف؟ إذا لاحظنا عدم الرغبة في التخلص من إحداها، فإن هذا يعني أننا متعلقون بها جدًّا، وإن التمسك بشيء ما بشدة يحتاج إلى جهد للتخلي عنه، ويجعلنا خائفين من نتيجة فقدانه، وإننا نشعر غالبًا بالكارثة، ونتخيل أسوأ سيناريو. فقط لاحظ هذا لتبدأ به.

3. اختر الروتين الذي يسبب لك الاستجابة الأضعف، وليكن لديك الرغبة في التخلص منه، وحاول أن تؤديه بشكل مغاير، ويمكنك مع الوقت أن تتخلص منه نهائيًّا، وكن مبدعًا قدر المستطاع، واقترب منه بوصفه تجربة، واجعله مفتوحًا من أجل المحصلة النهائية، ولا تتوقع أي شيء، واستمر بضعة أيام في هذا الروتين المحدد، وعندما تصبح جاهزًا، اختر تجربة أخرى مدة قصيرة، وبعدها اختر غيرها، وهكذا....

4. كن صبورًا، وتحرك في المنطقة التي تشعر فيها بالراحة، ويمكن أن تحتاج إلى الراحة من وقت إلى آخر، عندما ما تتخلى عن أشياء استمرت معك وقتًا طويلًا، ولا داعي للاندفاع، فإنها دائمًا خياراتك.

5. ازرع في نفسك حب الاطلاع واللعب، ولاحظ كيف تشعر في الرأس، والقلب، والجسم عندما تمارس شيئًا ما بشكل مختلف، وكيف تؤديه، وكيف ينعكس عليك، وإذا كان من الصعب جدًّا أن تبدأ في روتينات تتعلق بالنوم، ابدأ بممارسة التمرين القادم (خارج المألوف).

خارج المألوف

يمكن أن يكون التمرين السابق صعب البدء به، ففي بعض الأحيان من الأسهل أن نبدأ بتغيير النشاطات التي لا تتصل بالنوم، ويمكن أن تبدأ بإنشاء مرونة ورغبة لفعل شيء ما مختلف في أثناء النهار، مع نشاطات أكثر سهولة من روتين النوم.

وعندما نفعل شيئًا ما نتعلق جدًّا بالروتين اليومي، ونكون وكأننا شغلنا المرشد الآلي، وعندما نشغل المرشد الآلي، نكون وكأننا نمشي ونحن نائمون، ونكون غير منتبهين لما يحيط بنا، ولا نهتم بما نفعله، وغالبًا ما نرتبط بأفكارنا مع إقصاء كل شيء آخر. وعلى أي حال، عندما نقوم بشيء ما خارج المألوف نصحو، ويصبح الجسم بشكل فطري منتبهًا، فهناك شيء جديد قد حصل!

تصبح أحاسيسنا أكثر حدة، ومشاعرنا أكثر يقظة، ونصبح أكثر تذكرًا، ونحن لا نسعى إلى أن نجعل التجربة أكثر إيجابية -على الرغم من شعورنا بالمتعة أكثر- لكن نرغب في أن نخرج من منطقة الراحة، ونؤدي شيئًا ما بشكل مختلف.

استخدم مخيلتك، ومارس شيئًا ما مختلفًا عما تفعله كل يوم في العادة، وأيقظ نفسك!

جرب هذه الإرشادات:

- استخدم روتينًا مختلفًا سواء في العمل، أو في المخزن، أو في المدرسة، أو مع أطفالك.
- اختر طعامًا مختلفًا على الغداء، وتناوله في مكان مختلف عما تفعله في العادة.
- تعلم شيئًا ما جديدًا -حرفة ما-، لغة جديدة، العزف على آلة موسيقية، أو كيف تركّب رفًّا، أو كيف تزرع بعض الأعشاب.



- تكلم مع الشخص الذي يخدمك في المخزن، أو في المقهى.
- جرب طعامًا لم تذقه من قبل.
- جرب طعامًا أو مشروبًا كنت لا تحبه من قبل.
- إذا ذهبت إلى صف دراسي، أو اجتماع منظم، اجلس في مكان مختلف.

التخلص من سيطرة التكنولوجيا

إن التأثير السلبي للتكنولوجيا في نومنا هو شيء مهم. (راجع الفصل الأول). لكن لا نعي تمامًا كيف أن استخدامنا لها أصبح هاجسًا داخليًّا، وإن تفقد هواتفنا الذكية أصبح عادة يومية لدرجة أننا لا ندرك ذلك، وهذا التمرين سيقدم لك فرصة لتختبر كيف تستخدم التكنولوجيا وفيما إذا كانت تتحكم فيك، أو بالعكس، وكي تكتشف أكثر مدى لتأثيرها فيك شخصيًّا.

ومن الضروري أن كل اكتشاف في هذا المجال يولد لدينا حب الاطلاع والاهتمام وأي شيء نكتشفه يعد تغذية راجعة، أو تأمل، هو فرصة لعمل شيء ما بشكل مختلف، أكثر من كونه نقدًا جارحًا.

احتفظ بسجل

ابدأ ببساطة في تعقب ما تقوم به، وبشكل مثالي، احتفظ بهذا السجل أيامًا عدة، وأنت تركز انتباهك على عاداتك في المساء. (إذا كان لديك مفكرة للنوم (انظر: الفصل الرابع) استخدمها لتسجيل هذه المعلومات).

اكتب ملاحظات عن هذه الأجهزة:

- ماذا تستخدم؟ التلفاز، أو اللاب توب، أو الجهاز اللوحي، أو القارئ الإلكتروني أو الجهاز الذكي.
- متى تستخدم كل واحد منها؟ لاحظ بشكل خاص ما هو آخر جهاز استخدمته قبل الذهاب إلى السرير، وفي أي وقت أقفلته لتذهب إلى النوم.
- ما هي المدة التي تستخدم فيها كل جهاز؟

سجل ملاحظات حول نومك

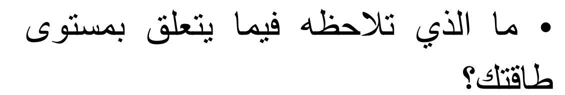
- ما هو الوقت الذي تذهب فيه إلى النوم؟
- ما هو الوقت الذي تنام فيه بعمق؟ (سجل ذلك في اليوم المقبل).
- ما هو الوقت الذي تستيقظ فيه؟
- كيف كانت جودة نومك؟

سجل ملاحظات عن نهارك (قبل استخدم الجهاز وبعده).

- ماذا تلاحظ فيما يخص انتباهك وتركيزك؟



• ما الذي تلاحظه عن مزاجك؟



• ما الذي تلاحظه فيما يتعلق بمستوى طاقتك؟



وأنت تسجل هذه الملاحظات، حاول أن تؤدي هذا التمرين؛ ليساعدك على ملاحظة تجربتك، فإنه من الصعب جدًّا أن تركز انتباهك على كل الأجهزة في الوقت نفسه؛ لذا اختر واحدًا منها، ربما الأكثر استخدامًا قبل النوم.

التمرين

---

1. ابدأ بملاحظة الدافع الذي يجعلك تشغل هذا الجهاز، وما الذي حدث قبل هذا؟ وكيف كنت تشعر؟ بدنيًّا وعقليًّا؟ فعلى سبيل المثال، مع التلفاز، كنت على الأغلب محبطًا، وتريد أن تمضي الوقت أمامه، أو ربما تبحث عن شيء ما خاص يثير اهتمامك، أو ربما تكون مصابًا بالملل... ببساطة لاحظ.

2. كيف تشعر في أثناء النشاط وبعده؟ هل تشعر بالتجديد، والغبطة، والنشاط، أم تشعر بالاستنزاف والجفاف؟

3. لاحظ إذا كنت تقوم بعمل آخر، وإذا لم تكن تمرح أمام جهاز التلفاز، أو كنت تشاهد قططًا تفعل أشياء سخيفة على اليوتيوب، وما هو هذا النشاط؟ وكيف يمكن أن تقارنه بالذي تقوم به فعلًا؟ وهل تتفقد جهازك الذكي عندما تتحدث إلى شخص ما أو تصغي إليه؟ وكيف تشعر إذا أحدهم قام بذلك تجاهك؟ وكيف تكون وأنت تتناول وجبتك؟ وكيف توزع انتباهك الذي يؤثر في تركيزك في أثناء تناول الطعام، مثل ملاحظة النكهة، والملمس، وفيما إذا أكلت أكثر من اللزوم؟

الخطوات الآتية

حالما كونت صورة فيما إذا كان استخدامك للأجهزة التكنولوجية هو حالة جيدة أو لا، فعليك أن تفعل شيئًا ما بشكل مختلف، مثل تحديد استخدام جهاز معين مدة معينة، فإذا فعلت ذلك، لاحظ كيف تشعر بالرأس (الأفكار)، وبالقلب (العواطف)، والجسد (الأحاسيس البدنية)، وتفقّد ذلك في بداية حالة الامتناع عن استخدام هذه الأجهزة، ثم مع مرور الوقت في أثنائها، وإذا كان هناك لحظات من القلق أو حتى الهلع، وجّه انتباهك لقدمك على الأرض، وركز على نفسك، وتخيل كيف تدخل الهواء، وتخرجه من خلال باطن قدميك.

يمكن أن تقرر أن «توقف عادة يومية»، لكنها تجربة؛ لذا فأنت تسيطر على مدة الوقت التي ستتوقف فيها عن هذه العادة، وإذا كانت عاداتك قوية، ابدأ بفترات قصيرة، ثم تطول مع الوقت، وبشكل مثالي

ابدأ من مدة النوم، فهناك على الأقل ساعة واحدة لا تستخدم فيها جهازًا قبل أن تقرر الذهاب إلى النوم، غير أننا جميعنا مختلفون؛ لذا فإن أول خطوة هي أن تكتشف ما هو ذو فائدة لك، وما يساعدك هو أن تخطط لنشاطات بديلة تنخرط فيها لوقت طويل في أثناء الانقطاع عن استخدام التكنولوجيا.

لاحظ لمدة طويلة ولأيام عدة كيف تتغير هذه النماذج الآلية للسلوك التي تؤثر في مزاجك، وعاداتك، ونومك، وتذكر أن تتخلى عن أي توقع خاص، فإن نجاح أي تجربة يعتمد على عقل مرن حول تقبل النتائج.

التجربة بوصفها عائلة:

غالبًا ما يقلد الأطفال آباءهم؛ لذا فإن العادات السيئة في استخدام التكنولوجيا تظهر على جميع أفراد العائلة، ويتأثر الأطفال بالعدوى من البالغين من حيث سوء استخدام الأجهزة، وإن التجربة بالتمرين السابق تشمل كل أفراد الأسرة، وعلينا أن نؤديها بشكل مرح عوضًا عن أسلوب العقاب، ويمكن أن نستخدم جداول وجوائز مناسبة لأعمار الأطفال، وفكّر في النشاطات البديلة، مثلًا قراءة قصة قبل النوم، والسؤال عن أحوال بعض، وأداء لعبة ما...

كن مبدعًا، واستخدم التجربة بوصفها فرصة تعزز بها علاقاتكم مع بعضكم.

قبل أن تأمر أطفالك بأن يغلقوا التلفاز، وقبل أن تصادر هواتفهم الذكية فيما تقوم أنت بفحص البريد الإلكتروني سرًّا، اسأل نفسك: هل من العدل أن تطلب منهم أن يفعلوا شيئًا أنت غير مستعد لفعله؟

اكتشاف المقاومة

غالبًا ما تأتي المعاناة نتيجة لمقاومة تجربتنا، فنحن لا نحب الطريقة التي نتعامل فيها، ولا نحب طرق الآخرين، أو موقفًا معينًا، ونتمنى لو تكون الأشياء مختلفة، وإن مقاومة الطريقة التي تجري بها الأشياء تُحدِث الكثير من التوتر البدني في الجسم (وكأننا نقيد أنفسنا ضد ما يحدث)، وأيضًا يمكن أن تُوجِد إحباطًا عقليًا (وكأننا نحاول أن نغيّر ما يحدث).

إذا كان لديك مشكلة في النوم، فيمكن أن تجرب شيئًا ما مثل هذا عندما تستلقي في السرير، ويمكن أن تشعر بتعب بدني، لكنك مستيقظ وعقلك في قمة نشاطه، وهناك قلق من عدم قدرتك على النوم، وتتساءل: لماذا؟

وتفكر في اليوم المقبل، وكيف ستصبح أكثر إحباطًا، وهكذا... وهكذا، نشعر بأننا معلقون، وندور وندور مثل العجلة في الدولاب، ولا نعرف كيف نخرج من هذه الورطة، فلا يمكن أن نفعل شيئًا حيال شعورنا بالتعب



البدني، طالما أننا الآن في حالة جيدة، ونستطيع، على أي حال، أن نفعل شيئًا ما حول المعاناة الإضافية التي تتراكم على الجزء العلوي من الجسم؛ الأفكار حول عدم مقدرتنا على النوم وتداعياتها، وهذه نستطيع أن نسيطر عليها، وإن مقاومة كيف تجري الأمور هي المشكلة، غير أن الطريقة الأسهل لنبقى مسترخين أو غير مبالين هي التوقف عن محاولة جعل الأشياء مختلفة.

عندما نتعلم مهارات جديدة، فإنه من الأفضل أن نبدأ بشيء ما ثانوي، لا يؤدي إلى عواقب وخيمة، ربما شيئًا ما لا يتصل بمشكلات النوم، ويمكن أن يكون لحظة مقايضة غير موفقة، ويمكن أن تشعر بالإحباط عندما تقف على الدور، وأنت في عجلة من أمرك، أو أن يكون لديك موعد، فتعلق في ازدحام السير.

التمرين

---

1. أولًا، كن منتبهًا للأشياء التي لا تجري كما تشتهي؛ لأنه من الأسهل أن تنتقي فيما إذا كنت تؤدي تمرين التركيز على الجسم، مثل تحويل الانتباه إلى التنفس، أو تحويل الانتباه إلى الجسم، أو فحص الجسم بشكل منتظم، وعادة ما نلاحظ الإشارات الأولى التي تظهر من الجسم، فربما يكون هناك تشنج في العين أو الأكتاف، وربما نهز أقدامنا، أو نطقطق أصابعنا، أو نقضم أظفارنا... فكل شخص لديه إشاراته البدنية التي تدل على التوتر.

2. عندما تكون منتبهًا، تعرف إلى ذلك، وأنت تقول: «المقاومة هنا» أو كلمات مؤثرة، مثل «الغضب هنا»، فإن التعرف وتسمية ما يجري الآن هو الخطوة الأولى نحو تقبله.

3. بعد ذلك اضبط كيف تشعر بالمقاومة أو العاطفة في الجسم، وأين تشعر بها؟ وكيف تشعر بها: هل هي قاسية أم ناعمة؟ هل هي متحركة أم ثابتة في مكان واحد؟ هل هناك أي أحاسيس متعلقة بها (ألم خفيف، نبض، وخز...)؟ كن فضوليًّا لمعرفة كيف تؤثر المقاومة بشكل فعلي، وإذا لم يكن هناك أحاسيس قوية، فقط هناك شعور التخدير، وهو ممتع أيضًا: إلى أي مدى ينتشر التخدير حول الجسم؟ ماذا تكتشف؟

4. نحن لا نحاول أن نتخلص نهائيًّا من المقاومة أو العاطفة، فنحن نكتشف كيف نشعر تجاههما، وأن نجعلهما من الحاضر، فعندما يحدث ذلك، يمكنك أن تقول لنفسك بصمت: «حسنًا، دعوني أشعر بذلك».

5. من الممكن أن نظل مع أحساسينا البدنية الخاصة بالمقاومة فقط وبسرعة قبل أن نوجه انتباهنا إلى النفس، أو التنفس من خلال القدم، وهي على الأرض من أجل أن نثبّت أنفسنا، ويمكن أن نختار أن ننحني إلى الخلف وإلى الأمام بين النفس والأحاسيس، فقط عندما نشعر بأننا في حالة جيدة لفعل ذلك، وابقَ مع الأحاسيس المتعبة مدة قصيرة قبل أن تبدأ في فعل ذلك.

6. لن تحصل على شيء إذا اصطكت أسنانك بقوة، ومن المهم أن تكتشف ذلك بلطف، مع شعور قوي بالكياسة، وإذا تشتت انتباهك من الجسم عن طريق أفكار تظهر، تعرّف بكل يسر إلى هذه الأفكار، وأعد انتباهك إلى الجسم أو إلى النفس.

7. لن تحتاج إلى كثير من الوقت لتمارس هذا التمرين بشكل غير منتظم، بحيث يمضي وقتك بشكل عادي، ويمكن أن تحتاج إلى دقيقتين فقط.

8. جرّب هذا التمرين غير المنتظم، وابدأ بأوقات الغضب القصيرة، وعندما تحصل على بعض التجربة، وتشعر بالراحة لأداء ذلك، جرّب كيف تشعر وأنت مستلقٍ، ومن المهم أن تتخلى عن رغبتك في أن تثبّت أو تغيّر تجربتك، طالما لا جدوى منها، وهذا التمرين هو أن تتعلم كيف تتقبل الأشياء كما هي، حتى لو لم تكن تحبها.



اكتشاف الحواس

كل تمارين اليقظة هي لتسهيل الانتقال من (الفعل) إلى (الوجود) وإن الطريقة السهلة لحدوث ذلك هي باستخدام حواسنا.

ونستطيع أن نؤدي هذا التمرين، سواء كنا في الداخل أو في الخارج، أو في المنزل، أو عند الاستلقاء على السرير، ولاحظوا كيف نرتبط بما يظهر، فهل تحب ذلك؟ هل تكرهه؟ هل أنت حيادي؟ فقط كن منتبهًا، ولديك الرغبة في أن تبقى مع أي إحساس، وترى كيف يظهر، وسوف تبرز الأشياء التي فقدتها في البداية.

التمرين

---

1. النظر: ما هو مدى الرؤية لديك الآن؟ ربما تلاحظ الألوان، فإن الضوء يؤثر في اللون، بحيث يصبح أكثر من لون واحد، ولاحظ كيف يتشكل من مزيج متدرج من الألوان، وكيف يحوي ألوانًا عدة، وما عدد الظلال البيضاء المختلفة التي يمكن أن تراها؟ وما عدد الألوان المختلفة الكثيرة التي تراها مختلطة باللون الأبيض؟ سمّها، وعندما تصبح جاهزًا، اترك حاسة النظر، وحوّل انتباهك إلى الصوت.

2. الصوت: تخيّل، وكأن الجسم هو رادار يلتقط أي صوت يعترض طريقه، فكل صوت يتألف من مجموعة من النغمات: بعضها تصنع مجموعات ممتعة، وبعضها الآخر نشاز وغير ممتعة، ولاحظ فيما إذا كان هناك استجابة جسدية للصوت، وإذا وجدت نفسك تخترع قصة حول صوت ما، تعرّف إلى ذلك، ثم دعه، ونحن الآن بكل سهولة نندمج مع موسيقا الكون بشكل صحيح، وعندما تصبح جاهزًا، اترك حاسة الصوت، وحوّل انتباهك إلى حاسة الشم.

3. الشم: خذ نفسًا عميقًا من خلال الأنف، فماذا تلاحظ؟ استمر في التنفس، واكتشف الروائح والعطور، وهل تحبها أم لا؟ وما الفرق؟ عندما تصبح جاهزًا، اترك حاسة الشم، وحول انتباهك إلى حاسة التذوق.

4. التذوق: كن منتبهًا لأي طعم أو نكهة تظهر في فمك، وهل هناك نكهة لشيء ما؟ ويمكن ألا يكون هناك شيء. فقط اكتشف بسهولة، من غير أن تتوقع أن يحدث أي شيء.

وعندما تصبح جاهزًا، اترك حاسة التذوق، ووجه انتباهك إلى حاسة اللمس.

5. اللمس: كن منتبهًا إلى نوعيات الملمس مع جلدك، وكيف تشعر حيالها؟ وما عدد ما تستطيع أن تسميه منها؟ ويمكن أن نجرب ملمس الأشياء أو الملابس، أو ربما البيئة المحيطة بنا أو موجة

برد تلامس الجلد، وكن واعيًا كيف تتغير، أو كيف تأتي وتذهب....

6. اختم التمرين، وخذ دقيقة تكون فيها واعيًا للجسم بكامله.

إذا كانت الأمور جيدة، فأنا بخير

عندما نكون قلقين، ينشط جهاز التهديد الداخلي للجسم، وتتحرر هرمونات التوتر مثل الأدرينالين، والنورادرنالين، والكورتيزول، ويصبح الجسم متيقظًا جدًّا، ومستعدًّا للعمل، فكل هذا يهدد حاجة العقل للنوم، وعلى أي حال، نستطيع أن نؤكد لأنفسنا أننا في حالة جيدة، وعندما نفعل ذلك، نغلق نظام التنبيه في الجسم.

اليقظة والقلق

يعاني معظم الأشخاص من القلق، وبحسب معاناة القلق في المملكة المتحدة، هناك خمسة أشخاص من أصل مئة يعانون منه، وعلى الأغلب تعاني منه النساء أكثر من الرجال، وخلافًا للتوتر، الذي له مسببات خارجية محددة مثل العمل، أو المرض، أو العلاقات، فإن مسببات القلق هي أقل تخصصًا، وعلى الأغلب فإن من يعاني منه لا يعرف السبب، وعندما نكون قلقين حيال أمر ما، فإن جهاز التهديد الداخلي للجسم ينشط بشكل متكرر ومن غير ضرورة، مع تداعيات نفسية وبدنية.

إن اليقظة هي طريقة لتعلم كيف نتدبر هذا الوضع، ومن خلالها نتعلم كيف نلقي الضوء على الخلل، ونختار ظهور العلامات البدنية في الجسم، ونمارس بعض التمارين مثل التركيز على النفس أو التنفس من خلال احتكاك القدم بالأرض، وعندما نفعل ذلك نتعلم أن نتحرك و(نكون) مع الذي يظهر، عوضًا عن تجنبه، وبشكل متناقض، فإن هذا يغير علاقتنا به، ويجعله أسهل وأقل خوفًا.

وقد أثبت البحث الذي قام به «هوفمان، سويرويت وأوه» في عام **2010**م الذي يتألف من تسع وثلاثين دراسة حول العلاج بواسطة اليقظة ولحالات عدة، منها القلق، أن اليقظة هي (تدخل واعد) لمعالجة الأرق ومشكلات المزاج.

ويمكن أن نؤدي هذا التمرين ونحن مستلقون على السرير، مثل الكثير من التمارين الأخرى في هذا الكتاب، غير أنه بإمكاننا أداؤه على كل الأحوال خلال النهار.

نحن نستعين بهذا التمرين في الحالات المفيدة، وهذا يشمل عدم بذل الجهد، وحب الاطلاع، واللطف.

التمرين

---

1. ابدأ بتركيز انتباهك على الجسم كله، وهو يحتك بالسطح، ولاحظ أي نقاط احتكاك وشعورك بالوزن عندما يلامس الجسم نعومة مرتبة السرير، ويمكنك أن تضع يدك على بطنك أو فوق عظمة الترقوة؛ لذا ستكون أطراف الأصابع على قاعدة الرقبة (يمكنك أن تشعر بالنبض في الرقبة) وابدأ بضبط الأحاسيس التي تظهر في الجسم، والبطن يرتفع وينخفض مع دخول الهواء وخروجه من الجسم، وإن رفرفة أطراف الأصابع هي عبارة عن دقات القلب.

2. تفقد نفسك، وتساءل: «ما الذي يحدث لي تمامًا في هذه اللحظة»؟ حول انتباهك إلى الرأس (الأفكار)، والقلب (العواطف)، والجسم (الأحاسيس البدنية)، ولاحظ ما هو الشيء الموجود حاليًّا، وسمِّه على سبيل المثال (القلق هنا)، و(الفراشات في المعدة)، وهكذا، ثم حول انتباهك إلى التنفس وإلى الجسم، متواصلًا مع أي أحاسيس تشعر بها.

3. ابدأ في ترديد الجملة الآتية لنفسك وبصمت: «حسنًا، أنا في حالة جيدة»، ويمكنك أن تكرر عبارة واحدة عند كل شهيق، وأخرى عند الزفير، ومن المهم أن تعرف أنك في حالة جيدة في هذه اللحظة، ويمكن أن تكون مستيقظًا، ويمكن أن تكون قلقًا، غير أنه في هذه اللحظة أنت في أمان، ويمكنك أن تتنفس.

4. استمر في تهدئة نفسك بهذه الطريقة، مستخدمًا هذه العبارات وعبارات أخرى خاصة بك، فنحن نهدئ أنفسنا بالطريقة نفسها التي نواسي بها طفلًا متألمًا، ونطمئنهم، ونكرر الكلمات نفسها مرارًا وتكرارًا، وتكون اليد موضوعة على البطن، أو في أعلى الصدر ما يعزّز إحساس التواصل مع الجسم، وعندما يتشتت الانتباه، أعده من غير أي امتعاض.

5. استمر في ذلك المدة التي تريدها، وتذكر أنه ليس هناك توقع بأن تجربتك ستتغير، ويمكن أن يستمر الشعور بالقلق، ويمكن أن تلاحظ أنه تغير بطريقة ما، وأدِّ التمرين بعقل منفتح، كعقل عالم ينجز تجربة في الوقت نفسه، من غير أي معرفة أو توقع أي شيء.

تعريف التوتر وعلاجه

إن الشعور بالانهماك وعدم استطاعتنا مجاراة ما يواجهنا يسبب لنا التوتر، وعندما نتوتر، فإن تهديد الجسم أو ردة فعل التوتر ينشط الجسم ويُهيِّئه ليحارب التهديد المدرك.

وإن ردة الفعل هذه تنشط عن طريق المنطقة اللوزية في الدماغ، التي هي الجزء الأساسي للدماغ، وكلما نشطت هذه المنطقة زادت الأحاسيس، وإن آلية البقاء تعمل بشكل رائع، غير أن التقييم لا يتناسب مع العصر الحديث؛ لذا فإنه في هذه الأيام نتفاعل مع المواقف التي تخص الموت أو الحياة أكثر من أي شيء آخر.

وإن التعرض لاضطرابات النوم هو إشارة على أننا متوترون، وقد اكتشف علماء الأعصاب قبل الفحص العميق وبعده أن ممارسة اليقظة مدة ثمانية أسابيع، مع تمارين منزلية، تؤدي إلى خفض مستوى عمل المنطقة اللوزية، وهذا يعني انخفاض التوتر، وإن اليقظة تساعد على القضاء على التوتر؛ لأنها تفعّل الاستجابة للهدوء، وإضافة إلى ذلك، ومن خلال ممارسة التمارين نتعود على ضبط الجسم وملاحظة الإشارات المبكرة للتوتر، فنقوم بالقضاء عليه تمامًا.

ما هي مؤشرات التوتر لديك؟

هذه المؤشرات تختلف من شخص إلى آخر؛ لذلك فإنه من الجوهري أن تكون على معرفة بمؤشراتك، وخذْ دقيقة لتتفاعل مع هذه الأسئلة.

ما الذي يجعلك متوترًا؟

راجع عقلك في المسببات التي جعلتك متوترًا، وأثرت في نومك، ما هي؟ يمكن أن تلاحظ نماذج تتضمن مواقف محددة، أو أشخاصًا أو أماكن. فقط لاحظ ذلك بوصفه مرجعًا للمستقبل، فذلك يجعلك تصبح متآلفًا مع ما تتعرض له، فتقوم برعاية نفسك، ومن المهم ألا تقع في مصيدة استباق الأحداث، فمن أجل شيء محدد حصل لك، سوف تشعر بالتوتر، وعدم النوم، ونَمِّ لديك دائمًا عقل المبتدئين.

أي المناطق في جسمك هي التي تتأثر بالتوتر؟

إنها أماكن معروفة مثل البطن (تشنج الأمعاء) والرقبة والأكتاف (شد وصلابة) والفك (إن اصطكاك الأسنان في الليل هو علامة شائعة للتوتر) وعلى أي حال، هناك مناطق أخرى في الجسم تشعر فيها بعدم الراحة، عندما تكون متوترًا، وقمْ بتمييز المنطقة على قدر المستطاع، وقم بملاحظتها، وإذا لم تكن متأكدًا، ابدأ بتركيز انتباهك على جسمك عندما تشعر بالتوتر، ولاحظ ماذا يظهر، فبعض الأحاسيس ستشعر بها فورًا في اللحظة نفسها، بينما هناك أحاسيس أخرى ستظهر مع مرور الوقت.

كيف يؤثر التوتر في سلوكك وفي نمط تفكيرك؟

إن الشعور بالإثارة، أو المزاج المتعكر هو رد فعل شائع، ويمكن أن نلجأ إلى القهوة، أو نتناول طعامًا غير صحي، فبعض الناس يأكلون بإفراط، وبعضهم الآخر يأكل بشكل أقل، وإن اضطراب النوم هو تأثير جانبي شائع، فكن صادقًا قدر استطاعتك وأنت تكتب اللائحة، فالغرض من هذا هو أن نلقي الضوء على المؤشرات التي تساعدنا في المستقبل بوصفها أعلامًا حمراء، ولن نستطيع تغيير سلوكنا ما لم نصبح واعين تجاهه.

كيف تعتني بنفسك عندما تشعر بالتوتر؟

ما يساعدنا هو جملة سلوكات تمد يد العون لنا عندما نكون متوترين.



يوجد هنا بعض الأمثلة:

• إذا كنت في مكان العمل، اترك كرسي العمل، واذهب للغداء (أفضل من أن تأكل وأنت تعمل، أو أن تتخطاهما معًا) واذهب، وافتح حديثًا مع زميلك في العمل، أو خذ دقيقة لتنظر عبر النافذة.

• ركّز على التنفس مدة دقيقة أو دقيقتين، ما يساعدك على التأمل.

• أدِّ نشاطًا قويًّا يساعدك على التخلص من هرمونات التوتر في الجسم.

• خذ حمامًا مهدئًا على ضوء الشموع، وشغّل موسيقا هادئة أو اخرج للمشي مساءً؛ كي تشعر بالاسترخاء.

• أدِّ تمرينًا جسديًّا مكثفًا فيما إذا كان فكرك بالتحديد مشغولًا.

• أعدّ شيئًا ما؛ وجبة لذيذة، أو خياطة، أو كروشيه، أو أي حرفة يدوية.

• احصل على علاقات صحيحة واسعة مع الآخرين، لكن كن حذرًا من إعادة وتكرار الموقف الذي سبب التوتر مرات ومرات، فذلك ما يزيد من حدة التوتر.

• ابدأ بتحويل انتباهك إلى كل ما هو مفيد، واحتفظ بملاحظة حوله، بحيث يمكنك أن تعود إليه في الأوقات الصعبة.



أهمية التمرين

إذا كنا نشعر بالتعب من قلة النوم، فإن آخر ما نفكر في القيام به هو أداء التمارين الرياضية. ومع ذلك، فإن أداء التمارين يمكن أن يجعلنا نتعب بدنيًّا، غير أنه يحسّن مزاجنا، ويحسّن صحتنا بشكل عام.

إن الأبحاث عن اليقظة والنوم تحوي موضوعًا عن التمدد اللطيف، ويلاحظ المشاركون فيها أنها مفيدة، وإذا أصابنا التوتر فإن مشيًا سريعًا ورشيقًا، أو الركض، أو السباحة، يساعد على تحرير هرمونات التوتر مثل الأدرينالين، الذي يبقينا في حالة من اليقظة.

ما هو التمرين الذي تقوم به حاليًّا؟

خذ دقيقة لتسجل ما الذي تفعله حاليًّا، ويمكن أن يتضمن هذا المشي إلى المخزن، أو إيصال الأطفال إلى المدرسة، أو ربما تكون واقفًا على قدميك طوال النهار سواءً في المنزل أو في العمل، وسجل أي حركة تقوم بها في أثناء النهار، ويمكن تلاحظ أنك تعمل أكثر مما تفكر.

ومع ذلك، إذا وجدت أنك تقوم بأداء التمارين الرياضية بشكل قليل، أو إذا كنت ترغب في أن تؤدي تمارين أكثر، ابدأ في التفكير فيما يمكنك فعله، وما الذي يوقفك؟ لاحظ أي أفكار تظهر، واكتشف المقاومة إذا شعرت بأنها قوية بالتحديد، ومن الأفضل دومًا أن تبدأ بتمارين خفيفة؛ كي تزيد قدرتك بالتدريج عن طريق إضافة بعض الخطوات الإضافية كل يوم إلى أن تصبح في الطريق الصحيح.

وإن المسارات الرقمية المتنوعة التي تحصي الخطوات والنشاطات الأخرى يمكن أن تكون حافزًا جيدًا.

ويمكن أن تطبق نشاطات عدة إذا كان لديك قابلية للحركة المحددة (اليوغا بالتحديد هي مثال جيد)، لكن ناقش مع مدربك الخبير حاجاتك، ومن المهم أن يكون التمرين مناسبًا لعمرك وصحتك، وإذا كنت قد تركت التمرين مدة، وكان لديك مشكلات صحية فعليك أن تستشير طبيبك أولًا، وإن التمرين في الخلاء يضيف لك منفعة؛ لأنه يسمح لك بالحصول على هواء نقي، ويجعلك تتواصل مع الطبيعة، وتذكر أنه لن يجدي نفعًا إذا تمرنت قبل النوم بوقت قصير؛ لأن درجة حرارة الجسم المرتفعة سوف تتدخل في أنظمة النوم الطبيعية، وعليك بالإمكان أن تترك ثلاث ساعات على الأقل قبل النوم من غير تمرين؛ كي تبرد درجة حرارة جسمك.

التمرين الذي يمكنك تجربته:

- السباحة.
- المشي.
- تاي تشي.
- كي كونغ.
- الركض.
- اليوغا.
- البيلاتس.
- ركوب الدراجة.
- الرقص.
- الدوران السريع.
- أعمال الحديقة.
- ألعاب الكرة (التنس، الريشة، كرة صيد السمك السلة، كرة المضرب، كرة القدم، الإسكواش).



أفكار أخرى

• التحق بصفوف الرياضة، فلن تجعلك فقط تتعلم مهارة جديدة، فسوف تشجعك أيضًا، وتدعمك، وتكون لك فرصة للقاء أشخاص جدد.

• أبقِ سيارتك بعيدة عن وجهتك، أو انزل من الحافلة أو القطار بشكل أبكر، ما يتيح لك أن تمشي في رحلتك.

• استعمل السلالم أو السلم الكهربائي المتحرك.

• خذ كلبك إلى نزهة مشي إضافية، وإذا لم يكن لديك كلب، استعر كلب جيرانك.

• تمشَّ حول الفناء.

أداء التمارين بوعي

إن أداء التمارين الرياضية هو فرصة عظيمة لتفعيل اليقظة في كل مجالات حياتنا، وكل نشاط يجب أن يؤدى بوعي، والقاعدة تقول دومًا:

عليك أن تعرف ماذا تفعل وأنت تقوم بأداء شيء ما، وإن الوصف الآتي هو كيف يمكن أن تجري الأمور، غير أن المبادئ هي نفسها في كل نشاط، فكن حذرًا حول ما تشعر به حيال جسمك.

لاحظ تنفسك

هل هو سريع، أم بطيء، أم ثقيل وصعب؟ هل تحبس نفسك؟ ولاحظ كيف تستجيب إلى ما تلاحظه، وإذا كان تنفسك ثقيلًا، يمكن أن تقوم ببعض النقد الذاتي (أنا بدين جدًّا)، أو قلق (سأصاب بسكتة قلبية).

إن الالتزام بالتعليمات والمبادئ سوف يساعدك على نبذ الأفكار السيئة التي يمكن أن تفقدنا السيطرة، وتذكر أنه من الجيد أن تتوقف وتستريح، ومن المهم أن تفعل ذلك عندما تشعر بأنك في حالة سيئة.

لاحظ وضعية وقوفك أو جلوسك

أبدِ اهتمامًا خاصًّا لكل منطقة في جسمك تشعر بها بالشدّ أو التشنج، وهل هذا التشنج في الأكتاف؟ وهل يداك مطبقتان بإحكام؟ أو فكك مطبق بإحكام؟ لاحظ كيف أن الجسم يعكس ما نفكر فيه، فلست في حاجة إلى تغيير ما تلاحظه، وعلى الرغم من أننا غالبًا ما ندرك الشّد، فعلينا أن نخبر منطقة الكتفين بأن الألم سيخف بشكل طبيعي.

لاحظ الأحاسيس البدنية للركض

تكون القدم في تلامس مع الأرض، فأي جزء من القدم يلامس أولًا؟ وأيّ جزء يتبعه؟

وتذكر، أننا لا نفكر في فعل الركض بحد ذاته، بل نقوم بكل يسر بملاحظته، وافحص الجسم كله من وقت لآخر.

لاحظْ ما الذي يجري في الدماغ

يمكن أن يكون جسدك يركض في الحديقة في صباح يوم جميل، لكن هل يعمل دماغك في هذه اللحظة؟ عندما تلاحظ أن انتباهك قد تشتت عن اللحظة الراهنة (حتى ولو بشيء إيجابي)، فقط أعده لتشعر بالحاضر، وما الذي يدور في ذهنك، وكذلك ما يدور في محيطك.

كن واعيًا لأي عاطفة

الإحباط، أو السلام، أو الهدوء، أو خيبة الأمل، و... وسمّها، وكن فضوليًّا لمعرفة ما إذا كانت مشاركة أو مرتبطة بأحاسيس الجسم.

وسّعْ إدراكك ليشمل البيئة التي حولك

تمتعْ بالمناظر، والأصوات، والروائح، من وقت لآخر، ولاحظ أيًّا منها يجذبك وأيًّا منها تنفر منه، وهل يمكن أن تعرّف إحساسًا بالقبول وعدم القبول في الجسم؟

وأين يظهر؟ وكيف تشعر به؟ وكن مخصّصًا على قدر الإمكان.

هذه التعليمات ليست مرتّبة خطوة بخطوة، فكل ما نحتاج إليه هو أن نتذكر أن نتفقّدالرأس (الأفكار)، والقلب (العواطف) والجسم (الأحاسيس البدنية) وبشكل منتظم خلال النشاط، ونلاحظ ما الذي يظهر.



ومن المفيد أن تلاحظ أي حالة ستجلبها إلى هذا النشاط، وهل هناك حيوية؟ فإن إشارة كهذه يمكن أن تظهر إذا ركزنا على سرعة ركضنا أو بعدنا، أو على عدد الحريرات التي نحرقها، وعندما نؤدي شيئًا ما بوعي، فإننا نتمتع بالتجربة التي نقوم بها في كل دقيقة أكثر من التركيز على الهدف النهائي، وهذا غالبًا ما يعني أننا مسترخون، وبالنقيض، يمكن أن نحسن ذلك الإنجاز، لكن ليس هذا هو الهدف.

وعندما نتدرب مع أشخاص آخرين، نستمتع بملاحظة المقارنات التي يقوم بها عقلنا، وهل نحن أسرع، أم أبطأ، أم أكثر رشاقة، أم أكثر بدانة من الشخص الذي بجانبنا؟ ويمكن أن نحكم على أنفسنا أو على شخص ما آخر، لكن في كل الأحوال، الهدف هو أن تلاحظ بكل يسر فكرة (أنا هنا مرة أخرى) وتعيد الانتباه إلى الجسم وإلى أي أحاسيس بدنية يمكن أن تظهر، وأدّ تمرين (عدم نقد النفس) والآخرين وادعم الجوانب المفيدة الموجودة في الفصل الثاني.

أداء التمارين مع الآخرين

من السهل أن نؤدي التمارين بوعي وحدنا؛ بمنتهى السهولة لأننا نركز على أدائنا تمامًا، فإذا كنت تركض، وتتحدث مع أصدقائك، فعلى سبيل المثال، كل تركيزك سوف يكون مع هذه المحادثة، وما من خطأ في ذلك، فإن أداء التمارين مع الأصدقاء هو طريقةعظيمة ندعم فيها بعضنا وعن طريقها نمرح معًا. ومع ذلك، يمكن أن ترغب في أداء النشاط وحدك من مدة لأخرى؛ لذا يمكنك أن تؤديه بوعي-إذا كنت مع الآخرين- ومارس اليقظة التأملية دقائق عدة كلما أتيح لك ذلك. تحوي بعض أنواع الرياضة، على سبيل المثال، تمارين الأيروبك عالية التأثير، والرقص، نوعًا من التحدي بسبب قياس الخطوات والسرعة، ولكن يمكنك أن تستمر في ضبط الرأس، والقلب، والجسم من وقت لآخر، أو قبل التمرين أو بعده، بحسب مقصدك وحالتك.

كن مبدعًا

كن مبدعًا قدر الإمكان، عندما تدمج اليقظة في روتين تمارينك، وركّز على أن تكون حاضر الذهن قدر الاستطاعة، وطبّقِ الحالات الموجودة في فقرة: (الحالات المفيدة) فمن المهم أن تطبق هذا التمرين بشكل واعٍ، وهذا لا يعني بالضرورة أنك تستمتع به، فنحن لا نحاول أن نغيّر تجربتنا، نحن فقط نلاحظها.

إن نمط عقلنا يمكن أن يغيّر التجربة

تحمست منذ سنوات عدة لأن أشارك في سباق الركض عشرة كيلومترات (ستة أميال) وكنت معتادًا أن أجري في حديقة المدينة، ولم يكن لدي أي خبرة عن الجري عبر المنطقة، ولقد اعتقدت بطريقة خاطئة أنه سيكون مثل الجري حول الحديقة، وبدأ السباق بشكل سيئ، والتحقت بباقي العدائين، ولم أستطع أن أجاريهم في الركض، وتدريجيًا شعرت بأني أصبحت في الخلف، وفي السباق المقبل الذي كان عبارة عن الجري مع الكلب، أدركت نفسي، وعندما تعثرت على طول طريق السباق، بينما تنبح الكلاب عند قدميّ علمت أنني لست في المكان الجيد، وعلى الرغم من أنني أنهيت السباق، وركضت إلى حلبة السباق الداخلية، لكني تمنيت لو أني في مكان آخر، ولعنت كل خطوة، متحاشيًا طريقة تفكيري.

وعلى الرغم من أنني أقسمت بألا أشارك في مثل هذا مرة ثانية، سمحت لنفسي بأن ألتحق بالسباق، وفي أقل من شهر وجدت نفسي في سباق الكيلومترات العشرة، وفي هذه المرة قررت أن أجري بوعي أكبر، وترددّت في أن أكون في المقدمة، وركضت بحسب خطواتي، واستمتعت بالشمس وهي تلامس وجهي، وبكوني خارج المنزل، واستمتعت بالمناظر والروائح، ووجهت انتباهي إلى وضعيتي، وقمت بمسح منتظم وملاحظة المناطق التي تشنجت، خصوصًا في الكتفين والرقبة، وقمت بإراحتها بشكل طبيعي، وتخليت عن كل توقع يختص بالوقت والمكان، وكنت سعيدًا عندما انتهى السباق، وعلى الرغم من أنني لم أكن أسرع مما كنت في السباق الأول، إلا أن تجربتي كانت مختلفة تمامًا، وعندما اجتزت الخط سألني أحدهم فيما إذا استمتعت؟ وتأكدت أني كنت مستمتعًا، ولم أتلقَّ أي تدريبات إضافية، فقد كان الاختلاف فقط في طريقة تفكيري، وكان عقلي مسترخيًا وكذلك عضلاتي، ولم تتصلب مفاصلي في اليوم المقبل، كما حدث معي في السباق الأول. فإذا كنت مستمتعًا بتمرين الجري بوعي، فألقِ نظرة على موقع (داني درايرشي). المختص بالجري .(WWW. Chirunning .(Com



الفصل الرابع
مفكرة النوم الخاصة بك

هنا ستجدون تعليمات حول الاحتفاظ بمفكرة للنوم وأوراقًا، حيث بإمكانك أن تسجل ملاحظتك عن عاداتك وسلوكك، بوصفك بدأت تكتشف ما الذي يؤثرفي نومك.

كيف يمكن أن تحتفظ بمفكرة للنوم؟

من المفيد أن نحتفظ بدفتر ملاحظات لما اكتشفناه في المدة التي بدأنا بها توجيه انتباهنا إلى روتين حياتنا وسلوكنا ملاحظين كيف يؤثر في نومنا، سواء بشكل إيجابي أو سلبي، وبإمكانكم أيضًا أن تصوروا المفكرة الموجودة في الصفحات 62 - 63 أو تدونوا الأشياء في دفتر الملاحظات.



أرفقنا لكم أمثلة عبر صفحات تحتاج إلى ملء الفراغ في الصفحات 61-62 لتمدكم بفكرة عن الأشياء التي ستسجلونها في مفكرة نومكم، ويمكن أن ترغب في أن تسجل ملاحظة حول ما يحدث في عملك، أو منزلك، إذا كنت تعمل ساعات إضافية، أو تناوب في عملك، أو كنت تسافر، خصوصًا إلى المناطق المتفاوتة الأزمنة، ومن الجيد أن تقدّر الأوقات وحجم المعرفة والنشاطات، وما يخص عادات الطعام والشراب، وفي قسم المراجعة، لاحظ ما تدركه، وما يمكن أن يساعدك على النوم وما الذي يعيقه إذا بدأت في تنفيذ العادات الإيجابية الجديدة، واكتب ملاحظة عنها، وما تلاحظ، فإن تغييرات يسيرة يمكن أن تحدث فرقًا؛ لذا غيّر شيئًا ما خلال زمن محدد، ثم استمر فيه نحو أسبوعين متتاليين.

إن الهدف من مفكرة النوم هي تقديم رؤية حول ما يمكن أن تفعله لتساعد نفسك، وعادة فإذا أصبحنا واعين حول العادات السيئة، فإننا نبدأ في تغييرها بشكل طبيعي؛ لذلك، فمن المهم ألا نفعل الأشياء نفسها وبطريقة محددة، وإذا وجدت أن كتابة الملاحظات سوف تزيد من قلقك، دعها جانبًا مدة، فإن ممارسة اليقظة تشجع على المرونة والرغبة في أن تكون الأشياء كما يجب أن تكون؛ لذا فمع الوقت ستجد أنه من المفيد أن تجرب مفكرة النوم إذا رغبت في ذلك.

تذكّر المواقف المساعدة

إن الاحتفاظ بمفكرة للنوم هو فرصة لتستمر في هذه التجربة بنفسك مثل موضوع الدراسة؛ لذا سأشجعك على أن تستعيد في ذهنك وبوعي المفاتيح الجوهرية في تمارين اليقظة:

• **كن مخلصًا.** إن التعرف إلى الطريقة التي تجري بها الأشياء (أكثر من الطريقة التي تود أن تكون فيها الأشياء) هي من صلب موضوع اليقظة، وما تسجله هو ما تراه عيناك فقط، وتذكر أنك لن تقوم بأي تغييرات إيجابية ما لم تعرف من أين بدأت حقيقة.

• **كن محبًّا للاطلاع أكثر من أن تكون ناقدًا.** لست في حاجة إلى أن تنتقد أي شيء تلاحظه، فقط لاحظ السبب والتأثير.

• **كن لطيفًا مع نفسك.** إذا كان لديك يوم ارتكبت فيه عادات سيئة، فقط لاحظ كيف أثّرت في نومك، بدلًا من معاقبة نفسك، ولاحظ كيف نتكلم مع أنفسنا إذا لم تكن الأمور تجري وفقًا للخطة، وإن ممارسة التعاطف الذاتي هي تمرين لليقظة يعادل ممارسة التأمل لمدة خمس عشرة دقيقة.

• **تخلَّ عن الصراع من أجل نتيجة محددة.** سيكون هذا دائمًا، تحدَّ عندما تسجل شيئًا ما تسعى إلى تطويره، غير أننا في أي تجربة من الأفضل أن يكون لدينا عقل منفتح، ونتخلى عن الرغبة في نتيجة محددة، يمكن أن تعمي بصيرتنا عن غير المتوقع، وسوف نشجعك على أن تلاحظ كيف يظهر شعور الصراع أو اليأس إذا لم تكن تجري الأمور كما نتوقع، ولاحظ الأفكار، والعواطف، والأحاسيس البدنية في الجسم، واضبط تنفسك مرات عدة، من أجل أن تؤكد وتذكّر نفسك أن الأمور (جيدة) وبإمكانك أن تدعم عدم الصراع بتصميمك على التسجيل مدة من الوقت (يمكن أن تكون أسبوعًا) قبل أن تطلع على المعلومات التي جمعتها، وبعدها استمر مدة أخرى من الوقت قبل أن تطلع عليها مرة أخرى.

• **كن صبورًا**. تذكر، أن التغيير يحتاج إلى وقت، ونادرًا ما يكون مخططًا له، فيمكن أن يكون هناك أيام وليالٍ جيدة، وهناك أيام وليالٍ أقل جودة، وعندما نجرّب الأخيرة، لا يعني هذا أن كل شيء تقوم به غير ذي فائدة، بل هكذا تجري الأمور.

أقترح عليك أن تحتفظ بمفكرة للنوم لمدة معينة من الوقت (على ألا تقل عن أسبوعين)؛ لذا بإمكانك أن تشكل صورة عن أي العادات مفيدة لك وأيّها لا، وفي الوقت الذي تصبح مألوفة لديك، تخلَّ عن حاجتك إلى تسجيل هل تحصل على نوم وفير أم لا، فإنها طريقة مشابهة لتقدير وزننا كل يوم، يمكن أن تكون لا جدوى منها، حيث إننا نبدأ في التركيز على تغييرات ثانوية تظهر وتختفي، ويخف قلقنا كلما نمنا بعمق، حيث نشعر باسترخاء أكثر، وهذا يؤدي إلى شعورنا بالراحة والتجدّد، ويجعلنا ننام بشكل أفضل.

نموذج من صفحات المفكرة

أكمل ما يأتي في وقت الصباح:

ذهبت إلى السرير في الساعة	10.30 مساءً.
استيقظت في الساعة	6.30 صباحًا.
في الليلة الفائتة نمت	بشكل سهل بعد معاناة (بسيطة).
استيقظت	نحو أربع مرات.
المدة التي استيقظت فيها	مرة نحو نصف ساعة، وفي المرة الأخرى فقط بضع دقائق.
كنت متعكر المزاج بسبب:	القلق/ التوتر/ الضجيج/ الألم/ الضوء. أسباب أخرى...
نمت إجمالًا:	ست ساعات ونصف الساعة.
عندما استيقظت كنت:	متجدد النشاط / في حالة جيدة/ تعبان.
أي ملاحظات أخرى:	كان هذا بعد حلم سيئ. مضت مدة قبل أن أعود للنوم

مراجعة: اكتب ...ملاحظة

عن أي إدراكات... تساعدك

أو تعيقك عن نومك...

أكمل ما يأتي في نهاية اليوم

أخذت قيلولة:	نعم/ لا التوقيت: المدة:
شعرت خلال النهار:	بالحيوية/ بحالة جيدة/ بالتعب.
كان مزاجي اليوم:	جيدًا/ به قليل من الغضب.
التمارين الرياضية:	مشيت إلى العمل ومنه، نحو
النوع/ التوقيت/ المدة:	أربعين دقيقة بشكل كلي.
مقدار استهلاك القهوة:	ثلاثة فناجين صباحًا. الساعة العاشرة صباحًا. الساعة 11.30 قبل الظهر.
وجبات الطعام الد سمة وجبة العشاء في النوع	الساعة الثالثة بعد الظهر.
	السابعة والنصف مساءًا.
علاج طبي	لا يوجد
صف النشاطات في الساعة التي تسبق النوم، مشاهدة التلفاز، الحاسوب، الجهاز اللوحي، القارئ... الإلكتروني/ استخدام الهاتف الخليوي/ العلاقات الاجتماعية/... التمارين الرياضية،... إلخ.	استخدام جهازي الخليوي مدة نصف ساعة في السرير، قبل النوم.
مراجعة: اكتب ملاحظة عن أي إدراكات تساعدك أو تعيقك عن النوم	على الرغم من شعوري بالتعب طوال النهار،لم أستطع النوم عندما رغبت في ذلك. حاولت أن أشغل عقلي عن طريق اللعب بجهازي الخليوي، لكن شعرت باليقظة أكثر.

مفكرة نومي

أكمل ما يأتي في وقت الصباح

التاريخ: / /

ذهبت إلى السرير في. قبل الظهر/ بعد الظهر

استيقظت في... قبل الظهر/ بعد الظهر

في الليلة الماضية، نمت بسهولة/ بعد مرور وقت/ بصعوبة

استيقظت مرات

المدّة

كنت متعكر المزاج بسبب القلق/التوتر/ الضجيج/ الألم/الضوء أشياء أخرى

المدة التي نمتها إجمالًا ساعة

عندما استيقظت شعرت: بالحيوية/ بحالة جيدة/ بالتعب

هل يوجد أي ملاحظات أخرى؟

مراجعة: اكتب ملاحظة

عن أي إدراكات تساعدك

أو تعيق نومك

أكمل ما يأتي في نـهاية النوم

أخذت قيلولة	نعم/ لا التوقيت:.... المدة:....
شعرت في أثناء النـهار	بحيوية / بحالة جيدة/ بالتعب

كان مزاجي اليوم ...

التمارين الرياضية ...

النوع/ التوقيت/ المدة ...

النوع/ التوقيت/ الكمية ...

مقدار استهلاك القهوة ...

النوع/ التوقيت/ الكمية ...

الوجبات الدسمة ...

النوع/ التوقيت ...

علاج طبي

النوع/ التوقيت ...

صف النشاطات في الساعة التي تسبق النوم: مشاهدة التلفاز، الحاسوب/ الجهاز اللوحي/ القارئ الإلكتروني/ استخدام الهاتف الخليوي، العلاقات الاجتماعية، التمارين الرياضية،... إلخ ...

مراجعة: اكتب ملاحظة عن أي
إدراكات ... تساعدك أو تعيق نومك ...